МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

МКУ Управление образования Ковдорского муниципального округа

МБОУ «ООШ № 3»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам. директора	Руководитель ШМО	Врио директора
_____	_____	_____
Кирилёва О.А. Приказ № 1 от «30» 08 23 г.	Труфанова Е.Н. Приказ № 1 от «30» 08 23 г.	Кирилёва О.А. Приказ № 189 от «30» 08 23 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
2 класс

Составитель: Малеева М.Ю.,
учитель физкультуры

г. Ковдор
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы НОО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание обучения,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и

освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместнойколлективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она *включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые

рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.
Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе составляет 102 ч.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной

ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных

спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физическиекачества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другимучащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью во 2 классе

минимальный уровень:

– представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

– выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

<u>достаточный уровень:</u>

– практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

– владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

– совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знание спортивных традиций своего народа и других народов;

– знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

– знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая

регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

– осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

– самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

– готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель−обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель−класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Тематическое планирование

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

Календарно-тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика–17часов					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодеваниии аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах	Переодевают и Складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под Контролем учителя. Передвигаются к Месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивногозала(с	Самостоятельно Готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в Колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивногозала; слушаютинструктаж

			поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	помощьюучителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образецповедения на уроках физической культуры(техника безопасности). Участвуют в подвижнойигрепо показу и инструкции учителя	и зрительно воспринимают образецповеденияна уроках физической культуры (техника безопасности). Играютвподвижную игрупоинструкции учителя
2	Форма одеждына уроке физическойкультуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	Построение в шеренгу по росту. Беседаоформе одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.	Одевают самостоятельноили с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощьюпедагога.	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры(одеваюти убирают физкультурную форму).Отвечаютна вопросы целыми предложениями.

			Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указаниюучителя. Участвуют в подвижнойигрепо инструкции учителя	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевыедействияв шеренгеиколонне. Осваивают правила игры
3	Ходьба с изменение мскорости	1	Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на местеналевои	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваиваютдействия

			направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпаходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная играсбегом	строевыедействия в шеренге и колонне (с помощьюучителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняютходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижнойигрепо инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	вшеренгеиколонне. Выполняютходьбус изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различныхвидахигр послеинструкциии показаучителя
4	Бег в колоннепо прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бегасвысоким поднимание бедра,сохраняя дистанцию и	Выполняют простые команды посигналуучителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колоннепопрямой и со сменой	Выполняюткоманды по построению и перестроению по сигналуучителя(при необходимости ориентируются на образец).Осваивают бег в колонне по прямойисосменой направлений по ориентирам.

			правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типазарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количествораз Участвую в подвижной игре послеинструкциии показаучителя	Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различныхвидахигр показаучителя
5	Прыжкина однойноге наместе,с продвижениемвперед, встороны	1	Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показупедагога. Выполняютпрыжки

			Ориентировани евнаправлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	направлении движений с помощьюпедагога. Прыгаютна двух ногах с продвижением вперед.Участвуют вподвижнойигре по показу и инструкции учителя	в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижнуюигрупо инструкцииучителя
6	Быстрый бег на скорость 20-30м	1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правилтехники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с	Выполняют построение в шеренгу (с помощьюучителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показапопрямому указаниюучителя. Участвуют в подвижнойигрепо показу и	Выполняют построение в шеренгупосигналу учителя.Выполняют бегпопрямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показаучителем. Играютвподвижную игру после инструкцииипоказа учителя

			элементами общеразвивающих упражнений	инструкции учителя	
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видовходьбыв колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.	Выполняютходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.Выполняют 5-6упражнений с флажками. Выполняют прыжки после	Выполняют ходьбу наносках,напятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками.

			Знакомство с переноской гимнастическихматов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижнойигрепо показу и инструкции учителя	Выполняютпрыжки послеинструкциии показаучителя. Играютвподвижную игру после инструкцииипоказа учителя
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроениевкруг. Выполнение упражнений дляукрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции30м	Выполняютходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Осваиваютпостроениевкругс помощьюучителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняютбегна скорость по прямомуукаданию учителя.	Выполняютходьбус различными положениямирукпо показу учителя. Выполняют построениевкруг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног.Выполняютбег наскорость. Играютвподвижную игру после инструкцииипоказа учителя

			Подвижнаяигра с прыжками	Участвуют в подвижной игре попоказуучителя	
9	Медленный бегдо1-2 мин	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	Осваивают и выполняютходьбу удерживают правильное положениетелаво время бега (с помощьюучителя, при	Выполняют ходьбу посигналуучителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с

			Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количествораз. Осваивают и используют игровыеумения	флажкамипопоказу учителя. Выполняютпрыжки послеинструкциии показаучителя. Играютвподвижную игру после инструкцииипоказа учителя
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражненийна основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоениебегас препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняютбег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движениярук,ног,	Выполняют построение в шеренгу,вколонну покомандеучителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основныеположения идвижениярук,ног, головы,туловища. Чередуютходьбус бегом, сохраняя темп,дистанциюво время движения, удерживая правильную осанку вовремяходьбы. Играютвподвижную игру после инструкции
				головы,туловищасн аименьшимколичес твомраз. Участвуют в подвижной игре попоказу и инструкции учителя	

11	Челночный бег3х10м, тестирование	1	Построение в двеколонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений дляукрепления мышцног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимсяиз2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют вподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в колонневзаданном направлении, сохранение дистанции,равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажкамипопоказу учителя. Играют в подвижную игру послеинструкции
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная играсбросками иловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролемучителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показаучителя. Осваивают и используют игровыеумения	Играютвподвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой.Выполняют прыжок в глубину послеинструкциии показаучителя. Осваивают и используютигровые умения

13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длинур с азбега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнениео	Выполняютбегвчередовании с ходьбой. Выполняют упражнения	Выполняютбегвчередовании с ходьбой. Выполняют упражнениясс

			бщеразвиваю	смяч ом после	мячомпосле показа
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	щих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метаниямалого мяча. Выполнение прыжкавдлину сразбега. Коррекционная подвижнаяигра	неоднократного показа и по прямомуукаданию учителя. Произвольно метаютмячпосле инструкции и неоднократного показаучителя. Участвуют в коррекционной игре	учителя. Произвольнометают мяч после инструкцииучителя. Участвуют в коррекционнойигре
15	Метание большого мячадвумя рукамииз-заголовы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во времяметания, выполнение метания большогомяча способомиз-за головы. Подвижная играсбегом	Выполняютбегпо коридорчику с помощьюучителя. Метают большой мячдвумяруками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют вподвижнойигре по инструкции учителя	Выполняютметание большогомячадвумя рукамииз-заголовы после инструкции учителя.Участвуют в игре после инструкцииучителя
16	Чередование бега и ходьбыпо сигналу	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоениебегав медленном темпе, чередование ходьбыибега. Выполнение упражненийна основные положения и движения рук,	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняютбег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	Выполняют построение в шеренгу,вколонну покомандеучителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основныеположения идвижениярук,ног, головы,туловища. Чередуютходьбус бегом, сохраняя темп,дистанциюво время движения,

			ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движениярук,ног, головы,туловищас наименьшим количествомраз. Участвуют в подвижнойигрепо показу и инструкции учителя	удерживая правильную осанку вовремяходьбы. Играютвподвижную игру после инструкции
17	Прыжки в высоту с шага	1	Выполнение различных видовходьбыв колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастическихматов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Выполняютходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.Выполняют 5-6упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижнойигрепо показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу наносках,напятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняютпрыжки послеинструкциии показаучителя. Играютвподвижную игру после инструкцииипоказа учителя
Гимнастика–23часа					
18	Значение физических упражнений для	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной

	здоровья человека		строевых действий, ориентировани	физической культуры.	физической культуры.

			е в пространстве. Коррекционная игра	Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапахвыполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метаниемалого мячавцель. Подвижная игра с элементами лазания	Участвуют в подвижнойигрес элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образецповедения на уроках физической культуры(техника безопасности). Осваиваютметание мяча в цель по показуипрямому указаниюучителя. Участвуют в подвижнойигрепо показу и инструкции учителя	Играютвподвижную игру после инструкцииучителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образецповеденияна уроках физической культуры (техника безопасности). Метаютмячвцель попоказуипрямому указаниюучителя
20	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение	Выполняют упражнение по показуучителя. Выполняют комплекс наименьшее количествораз.	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные

			комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Прыгаютсвысоты с мягким приземлением. Участвуютв игре по показу и инструкции учителя	опоры. Выполняют комплекс упражнений по показуиинструкции учителя.Прыгаютс высоты с мягким приземлением. Играют вигру после инструкцииучителя

21	Перестроение из колонны поодному в шеренгупо одному,размыкание на вытянутые руки	1	Выполнениеорганизующихстроевыхкоманд и приемов Выполнениеходьбы сосменойположений рук.Знакомство супражнениямидля развития мышц кистейрук и пальцев.Выполнениеприставныхшагов в сторону,ориентирование в пространстве.Подвижнаяигра с метанием	Выполняютходьбуориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют 3-4 упражнения.Фиксируютвнимание ивосприниманотрасположение зрительныхпространственныхопор-ориентировдля выполнения построений иперестроений. Участвуют в подвижной игре попоказуучителя	Выполняютходьбуориентируясьнаобразец выполнения учителем. Выполняют упражнения пословеснойинструкцииипоказу.Выполняюткомандыпо построению иперестроению посигналу учителя (принеобходимостиориентируются наобразец).Освоивают используютигровыеумения

22	Основныеп оложенияи движенияр ук, ног, туловища,г оловы:асим метричные движения рук	1	Выполнениепо строений в шеренгу, в колонну по одному. Освоениебегавм едленномтемпе, чередованиехо дьбы и бега.Выполнен иеупражненийн аосновныеполо жения идвиже ния рук,ног , головы, туловища. Коррекционная игра на развитиет очностид вижений	Фиксируютвниман ие ивосприни маютрасположение зрительныхпростра нственныхопор- ориентиров для выполнения построений иперестрое ний. Выполняютбегиход ьбу,ориентируясь наоб разецвыполнения учителем и/или обучающимися 2гру ппы. Выполняютосновн ыеположения и движениярук,ног,го ловы,туловищаснаи меньшим количествомраз.	Выполняютпостроен ие вшеренгу,в колоннупокомандеуч ителя,ориентируясь назрительн о-пространственныеоп оры. Выполняют упражнения наосновны еположенияидвижен иярук,ног,головы,ту ловища. Чередуютходьбусбег ом, сохраняят емп,дистанциюовре мя движения, удерживаяправильну ю осанкувов ремя ходьбы. Играютвподвижную игру после инструкции
				Участвуют в подвижной игре попоказу и инструкции учителя	

23	Дыхание во времяходьбыи бега	1	Выполнениебегавчередованиисходьбойвколоннепо одному.Построение в круги выполнение общеразвивающихупражнений. Выполнениетренировочныхупражнений над ыханиевовремяходьбы, бега, проговариваниезвуковнавыдохе.Подвижная игра навнимание	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога.Отвечают на вопросыодносложно. Выполняютпостроениевкругс помощью учителя. Выполняюткорригирующиеупражненияпосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя.Участвуютвигрепо инструкции учителя	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Отвечают на вопросыцелымпредложением. Выполняютпостроение в круг икомплексутренней зарядки по инструкцииучителя. Выполняюткорригирующиеупражнения безпредметов после показаучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции

24	Лазаниевверх, вниз погимнастическойстенке,непропускаяреек	1	Знакомствосигровыми заданиянапостроениеиперестроения. Выполнениеходьбы в различном темпе.Освоениеразновидностейходьбы. Выполнение комплексаутреннейгимнастики.Определениеназвания двигательному действию,названияоборудования.Выполнениеправильного захвата рейки руками и правильнойпостановкистопына	Выполняют ходьбу на носках,напятках,навнутреннемивнешнемсводестопы. Выполняюткомплексутреннейгимнастикиориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, повозможностисамостоятельно) попрямому указанию учителя.Участвуют в подвижнойигре	Выполняютигровые задания.Осваивают ивыполняютходьбупопрямойлиниинаносках,напятках,на внутреннем ивнешнем сводестопы с сохранениемравновесия на ограниченнойповерхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушаютинструкциюучителя,выполняютупражнения. Осваивают и используютигровыеумения
			гимнастическую стенку. Подвижнаяиграспрыжками	по показу иинструкцииучителя	

25	Перепо лзание начетв ереньк ахв медлен номте мпепог оризон тально йгимна стичес койска мейке	1	Выполнениеобык новеннойходьбы в чередованиисходь бой по линии,обозначенн ойнаполу,сохраня яравновесие. Выполнениеупра жнений на осанку. Выполнениеупора наколеняхина четвереньках,прав ильноеудержание за скамейку. Подвижнаяигра сбросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образецвыполнен ия. Выполняютползан ие по гимнастическийск амейке на четверенькахспом ощью учителя.Бросаюти ловятволейбольн ые мячипо прямомуукаэанию учителя	Выполняют ходьбупоинструкци иучителя. Выполняют проползание на четвереньках вмед ленном темпе погоризонтальнойс камейке(самостояте льно)Играют в подвижнуюигрупо оказу и инструкции учителя
26	Упраж нения сгимна стичес кимипа лками	1	Выполнениепостр оенийв шеренгу и колонну. Выполнениебегав чередованиисходь бой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастическойпа лкой. Подвижнаяигра сброскамииловлей	Выполняютупраж нения сп редметом,ориенти руясь на образецвыполнен ияучителем(илина образецправильно говыполнения обу чающихся 2г руппы). Участвуют в игрепоинструкции учителя	Выполняют упражнения сп редметом,ориентир уясь на образецвыполнения учителем. Осваивают и используютигровы еумения
27	Упраж нениядл ярасс лаблен иямы щц	1	Выполнениепостр оений в шеренгу, в колонну по одному. Чередованиеходьб ыибега. Выполнениеупра жнений для расслабления мышц.	Фиксируютвнима ние ивосприни маютрасположени езрительныхпрост ранственныхопор-ориентировдля выполнения построений иперестрое ний. Выполняютбеги	Выполняютпострое ние вшеренг у,вколоннупо команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуютходьбусб егом, сохраняя

			Коррекционнаяигранаразвитиеточности движений	ходьбу,ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняютупражнения для расслабления мышц. Участвуютв подвижной игрепопоказуи инструкции учителя	темп, дистанцию вовремя движения, удерживаяправильнуюосанкувовремяходьбы. Играют в подвижную игру послеинструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой в колоннепо одному. Выполнениетренировочныхупражнений над ыханиевовремяходьбы, бега, проговариваниезвуковнавыдохе.Подвижнаяигра спрыжками	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога.Получаютэлементарныесведения о правилахдыхания во время ходьбы ибега. Выполняюткоррегирующиеупражненияпосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя.Участвуютвигрепо инструкции учителя.	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Получаютэлементарные сведения оправилах дыханияво времяходьбыибега. Выполняют коррегирующиеупражнения безпредметов послепоказаучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции.

29	Ходьба полиниинаносках,на пятках сразличными положениями рук	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнениеупражнений на сохранениеравновесия вх одьбе. Выполнениелазания по гимнастическойстенке.	Выполняюткомплексупражненийнаименьшее количествораз. Выполняют ходьбуполиниинаносках,напятках с различнымиположениямирукпопоказуучителя.Выполняют	Выполняют комплекс упражнений по показуучителя. Выполняютходьбуполиниинаносках,на пятках сразличнымиположениями рук.Выполняютлазание.Участвуютв игре по
			Подвижная игра спрыжками и бегом.	лазание на небольшуювысоту. Участвуют в игрепоинструкции учителя.	инструкции учителя.
30	Упражнения дляразвития пространственно-дифференцировки.	1	Ориентированиев пространствепривыполнениипереструоений и построений по ориентирам. Подвижная игра сметанием и ловлей	Выполняюткомплексупражнений, ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показуучителя. Осваивают и используютигровыеумения

31	Упражнения дляразвитияточности движений	1	Выполнениепостроений в шеренгу и колонну. Выполнениеходьбы по ориентирам,начерченным на полу. Прыжоквдлинусместа толчком двух ног вначерченныйориентир. Подвижнаяигра сбегом	Выполняютупражнения для развития точностидвижений;выполняют упражнения для развитияпространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Участвуют в игрепоинструкции учителя	Выполняют упражнения для развитияпространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образецвыполнения учителем. Осваивают и используютигровые умения
32	Упражнениядляукрепления мышцтуловища	1	Выполнениеходьбывколоннепо одному сразличными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражненийнаукрепление мышцтуловища. Подвижная игра спрыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняютупражнения на укреплениемышцтуловища по прямомууказанию учителя.	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения наукрепление мышцтуловища,ориентируясь наобразецвыполнениязучителем. Осваивают и используютигровые умения

				Участвуют в игрепоинструкции учителя	

33	Подлезаниеподпрепятствиемвысотой40-50 см	1	Выполнениебегавмедленномтемпе, чередованиеходьбы и бега.Построение в круг. Выполнениеупражнений для укреплениятуловища. Повторениеправильногоисходногоположения для выполненияподлезания под препятствием. Коррекционная игра	Выполняютбегвмедленномтемпеподконтролемучителя. Принимают ипередают мяч вкруге ,ориентируясь наобразецвыполненияучителем и/илиобучающимися 2группы. Выполняютпростыекомандыпо сигналу учителя с одновременнымпоказом способа выполненияперестроения. Выполняютподлезание подпрепятствиемвысотой40-50см(с помощью учителя, повозможностисамостоятельно).Участвуют вкоррекционнойигре,ориентируясь напоэтапный показотдельных действий	Выполняютбегвмедленномтемпе,чередование ходьбыибега. Выполняютпостроениевкругпо указанию учителя. Выполняютперестроение вкруг,взявшисьзаруки. Выполняют подлезание подпрепятствиемвысотой 40-50 см(самостоятельно) Играютвигрупосле показа учителем

34	Перелезаниечерезпрепятствиевысотой40-50 см	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук. Выполнениеупражнений для укрепленияголеностопныхсуставовистоп. Выполнениеупражнения в перелезании	Выполняют ходьбу со сменойположения рукподконтролем учителя. Выполняютупражненияянаименьшее количество раз. Выполняютперелезаниечерез	Выполняютходьбусо сменой положенияруккпоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкции ипоказу учителя. Выполняютперелезание через
			опираясь на предплечьяиколени,наживоте.Подвижная игра спрыжками	препятствиевысотой40-50см(с помощью учителя, повозможностисамостоятельно. Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкцииучителя	препятствиевысотой 40-50 см.Играют в подвижнуюигрупоказу и инструкции учителя
35	Ходьба погимнастическойскамейке прямо, правым,левымбокомсразличным иположения мирук	1	Выполнениеходьбы с различными движениямирук. Комплекс упражнений наукреплениекистей рук ипальцев. Прохождение по гимнастическойскамейке, сохраняяравновесие.Коррекционнаяигра	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняют ходьбу погимнастическойскамейке прямо, правым, левым боком с различнымиположениямирук,ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2гру	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют ходьбупогимнастическойскамейке прямо, правым,левымбоком с различнымиположениями рук.Играют в подвижнуюигрупоказу и инструкции учителя

				ппы. Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкцииучителя	
36	Комплексупражнений сгимнастичес койскакалкой	1	Выполнениеходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнениеобще развивающих упражнений вколонне по одному в движении. Выполнениеупражнений со скакалкой:удержание, складывание,	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняютупражнения вдвижениинаименьшееколичествораз. Выполняюткоррегирующиеупражненияпосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя. Выполняют доступные	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения в движении попоказу учителя. Выполняюткоррегирующиеупражнения спредметом послепоказа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
			завязывание скакалки. Выполнениепрыжков через	упражнения со скакалкой	

			скакалку		
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнениеходьбы по канату.Выполнениеходьбы с различнымиположениямирукзаучителемизанаправляющимсохраняяправильнуюосанку Выполнениеобщеразвивающих упражнений смалымимячами. Подвижнаяигра сбегом	Выполняютупражнения на формированиеправильнойосанки,ориентируясь на образецвыполненияучителем(илина образецправильноговыполнения обучающихся 2группы). Выполняютупражнения смалыми мячами наименьшееколичествораз. Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкцииучителя	Выполняюткорригирующиеупражнения после показаучителем. Выполняют упражнения смалыми мячами после показа учителем. Играют в подвижнуюигрупо показу и инструкции учителя
38	Упражнения смалыми мячами	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениеупражнений смалыми мячами:перекладывание,подбрасывание,перебрасываниемяча,бросаниевпол, в стену иловляего. Подвижнаяигра сэлементамиобщеразвивающихупражнений	Выполняютбегвчередовании сходьбой под контролемучителя. Выполняютупражнения смалыми мячамипо прямомуукаданию учителя.Участвуют вподвижной игрепо показу	Выполняютбегвчередовании с ходьбой. Выполняют упражнения смалыми мячами, ориентируясь наобразецвыполненияучителем. Играют в подвижнуюигрупо показу и инструкции учителя

				иинструкцииучителя	
39	Стойка наодно йноге, другая	1	Выполнениепостроений в шеренгу, в колонну по одному.	Фиксируютвнимание и воспринимают расположение зрительных	Выполняютпостроение в шеренгу,вколонну по команде учителя,

	согнутавперед,рукивразличныхисходныхположениях		Освоениебегавмедленномтемпе,чередованиеходьбыибега. Выполнениеупражнений на основныеположения и движениярук,ног, головы, туловища. Удержаниеравновесия во время выполнения упражнения. Коррекционнаяигранаразвитиеточности движений	пространственных опор-ориентировдлявыполнения построенийиперестроений. Выполняютбегиходьбу,ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняютосновныеположения и движения рук,ног, головы, туловища снаименьшимколичеством раз.Выполняютупражнения на равновесие спомощью учителя.Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкциучителя	ориентируясь назрительно-пространственныеопоры.Выполняютупражнения наосновныеположения идвижениярук,ног,головы, туловища.Чередуютходьбусбегом, сохраняятемп,дистанциювовремя движения, удерживаяправильнуюосанкувовремяходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показуучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции

40	Упражнения сбольшим мячом	1	Выполнениебегачередованиисходьбой. Выполнениеупражнений сбольшим мячом:перекладывание,подбрасывание,перебрасываниемяча,бросаниевпол, в стену иловляего. Подвижнаяигра спрыжками	Выполняютбегвчередовании сходьбой под контролемучителя. Выполняютупражнения сбольшим мячомпо прямомууказанию учителя.Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкциучителя	Выполняютбегвчередовании с ходьбой. Выполняют упражнения сбольшим мячом, ориентируясь наобразецвыполнения учителем. Играют в подвижнуюигрупоказу и инструкции учителя
Игры-4часа					
41	Игры сэлементами	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук.	Выполняютходьбусосменойположения рук	Выполняютходьбусо сменой
	корригирующихупражнений: «Ловишка,бери ленту», «Салки»		Выполнениеупражнений для укрепленияголеностопныхсуставовистоп. Выполнение игровых упражненийвбеге в различных направлениях,наскорость	под контролем учителя. Выполняютупражнениянаименьшее количество раз.Участвуют вразличных видахигрпоинструкцииипо показуучителя,ориентируясь	положениярукпоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкции ипоказуучителя.Участвуют вразличныхвидахигр после инструкции и

42	Игрысэлементамикорригирующихупражнений: «Ловишка,бери ленту», «Салки»	1	ненаталкиваясь, друг на друга,действие по сигналу и согласноправиламигры	напоэтапный показотдельных действий (при необходимости,повторныйпоказ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	показаучителя
43	Игрынаразвитиевнимания,памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбейкеглю»	1	Ходьба с хлопками. Выполнениеупражнений с волейбольным мячом. Выполнениеигровых заданий вброскахиловлемяча из разныхположений,двумяруками,правойилевой рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образецвыполненияучителем. Выполняют5-бупражнениясмячом. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняютходьбупоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкцииучителя. Осваивают и используютигровыеумения
44	Игрынаразвитиевнимания,				

	памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбейкеглю»				

Лыжнаяподготовка –18часов					
45	Одежда и обувьдлязанятийлыжнойподготовкой,техникабезопасностиналыжне	1	Беседа о этапахподготовки кзанятию лыжами:одеждаиобувь,основныетребования ктехникебезопасности. Тренировочныеупражнения по подбору и одеванию одеждыиобувидлязанятий. Подвижная игра сбегом	Рассматриваютодежду и обувьлыжника, лыжныйинвентарь. Отвечают на вопросыоднослож но. Одеваютсамостоятельноили с помощьюпедагога формудля занятийлыжнойподготовкой. Участвуют в подвижнойигрепоинструкцииучителя	Самостоятельноготовятсякурокуфизическойкультуры. Отвечают на вопросыцелымипредложениями. Осваивают и используютигровыеумения
46	Подготовкаинвентарядляза нятий лыжами	1	Тренировочныеупражнение в одевании и закреплениикреплений. Выполнениепостроений с лыжами в шеренгу. Передвижение слыжамивколоннупо одному ссоблюдениемтехники безопасности. Передвижение ступающим шагом	Одеваютсамостоятельноили с помощьюпедагога формудля занятийлыжнойподготовкой,подбирают лыжии палки спомощью учителя,передвигаются кместузанятий	Самостоятельноготовятсякурокуфизическойкультуры,подбираютлыжиипалки, передвигаются к местузанятий. Выполняютпередвижение ступающимшагом
47	Подготовкаинвентарядляза нятийлыжами	1			
48	Построениев	1	Определениесвоеместо в строю,	Выполняютстроевыедействия	Выполняютстроевыедействия

	шеренгу по одному слыжами в руках		построение в шеренгу,выполнениекомандслыжамивруках. Передвижение ступающимшагом	с лыжами посигналу учителя,передвигаются кместузанятийподконтролемучителя.	по сигналу учителя,передвигаются кместузанятий, соблюдая технику безопасности припередвижении вколонне с лыжами.Передвигаютсяступающимшагомпо лыжне
49	Построениевшеренгу на лыжах	1	Выполнениепостроений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающимшагом	Выполняютстроевые действияс лыжами посигналу учителя,передвигаются кместузанятийподконтролемучителя. Выполняютстроевые командыпо сигналу учителя	Выполняютстроевыедействияпо сигналу учителя,передвигаются кместузанятий, соблюдая технику безопасности припередвижении вколонне с лыжами.Выполняютстроевые команды по сигналу учителя.Передвигаются ступающимшагомпо лыжне
50	Выполнениекомандслыжами в руках	1	Выполнениепостроений с лыжамивруках. Тренировочныеупражнения на закреплениевыполнениякоманд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»Передвижениеступающимшаго	Выполняютстроевые командыслыжамиврукахпо сигналу учителя.	Выполняютстроевыекомандыслыжамиврукахпосигналуучителя. Выполняютпередвижение ступающимшагом

			м		
51	Выполнениекомандналыжах	1	Выполнениепостроений с лыжамивруках. Выполнениекоманд: «В колонну по одномуналыжахбезпалок,марш!»	Выполняютстроевые командыналыжахсигналуучителя	Выполняютстроевые команды налыжахсигналуучителя. Выполняютпередвижение ступающимшагом

			Передвижение ступающимшагом		
52	Передвижениевколонне по одномуслыжами в руках	1	Выполнениепостроений с лыжами в шеренгу. Передвижение слыжамивколоннупо одному ссоблюдениемтехники безопасности. Передвижение ступающимшагомСохранение дистанции в колонне с лыжамивруках	Выполняютстроевые командыс лыжами. Передвигаютсяколонне поодномуслыжамивруках	Выполняютстроевыекомандыслыжами посигналуучителя. Передвигаютсяколоннепоодномуслыжами вруках. Выполняютпередвижение ступающимшагом

53	Передвижениевколонне по одномуналыжахбезпалок	1	Выполнениепостроенийс лыжами и передвижениекместузанятий. Передвижениевколонне по одному без палоксохраняя безопасную дистанцию	Выполняютстроевые командыс лыжами истроевые действияна лыжах пообразцу. Выполняют передвижениевколонне поодному на лыжахбез палок наименьшееколичествораз	Выполняютстроевыекомандыслыжамистроевыедействиянальжах. Выполняют передвижениевколонне по одномуналыжахбезпалок
54	Передвижениевколонне по одномуналыжахбезпалок	1			
55	Передвижениевколонне по одномуналыжах безпалок	1			

56	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалокпокругудругзадругом	1	Выполнениепостроений с лыжами в шеренгу. Передвижение слыжамивколоннупо одному ссоблюдениемтехники безопасности. Выполнениеперед	Выполняютстроевые командыс лыжами. Передвигаютсяколонне поодномуслыжамив руках. Передвигаютсяналыжахступающимшагом	Выполняютстроевыекомандыслыжамипосигналуучителя. Передвигаютсяколоннепоодномуслыжамивруках.Передвигаются на лыжахступающим,скользящим шагом.Выполняютспускскгорыналыжах

57	Ходьбана лыжахс тупающи мшагомб езпалокп округу другзадр угом		виженийналыжахс тупающимшагом, сохраняя равновесии,прави льновставать послепа дения. Выполнениеспус ксгорыналыжахи подъемступающи мшагом		иподъемступающи мшагом
58	Ходьбана лыжахс тупающи мшагомб езпалокп округу другзадр угом	1			
59	Ходьбана лыжахс тупающи мшагомб езпалокп округу другзадр угом	1			
60	Ходьбана	1			

	лыжахст упающи мшагомб езпалокп округу другзадр угом				

61	Прохождениеналыжахзаурокот0,5 до 0,6км	1	Выполнениепостроений с лыжами в шеренгу. Передвижение слыжамивколоннупо одному ссоблюдениемтехники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе заурок	Выполняютстроевые командыс лыжами. Передвигаютсяколонне поодномуслыжамивруках. Преодолевают дистанцию в произвольномтемпе	Выполняютстроевыекомандыслыжами посигналуучителя. Передвигаютсяколоннепоодномуслыжамивруках. Преодолевают дистанцию в быстромтемпе
62	Прохождениеналыжахзаурокот0,5 до 0,6км	1			
Игры–22часа					
63	Правилазакаливания	1	Беседа об основныхправилах и средствзакаливания. Выполнениеобщеразвивающих упражнений вколонне по одному в движении.Коррекционнаяигра	Слушаютобъяснение педагогапотемесчетким смысловымиакцентами и опорой нанаглядность(картинкипотемеурока).Отвечаютна вопросыосложно. Выполняютупражнениянаименьшее количество раз.Участвуют вподвижной игрепод контролем учителя	Слушаютобъяснение педагогапотемесчетким смысловымиакцентамииопоройна наглядность (картинкипотемеурока). Отвечаютна вопросыпредложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

64	Техника безопасности иправилаповедения	1	Беседаоправилахповедения ипредупреждениятравматизма воврем я занятий физическимиупражнениями. Выполнение комплекса упражненийдляутренней зарядки.Подвижная игра сбегомипрыжками	Отвечают на вопросыодносложно. Выполняютупражнениянаименьшее количество раз.Выполняютупражнения с мячом по инструкцииипоказуучителя,ориентируясьнапоэтапныйпоказотдельных действий и операций впоследовательности их выполнения,подпооперационным(пошаговым)контролемучителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняюткомплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижнуюигрупослеинструкцииучителя
65	Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений	1 1	Выполнениеходьбы с хлопками. Выполнениеупражнений с волейбольным мячом. Подвижнаяиграна повторениедвижений педагога или ведущего, действие по сигналу,согласноправиламигры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образецвыполнения учителем. Выполняют3-4упражнениясмячом. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняютходьбупоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкцииучителя. Осваивают и используютигровыеумения
66	Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений				
67	Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений	1			

68	Играсбросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнениебегачередованиисходьбой в колоннепоодному. Построение в круги выполнение общеразвивающих упражнений типазарядки. Подвижнаяигравподбрасываниимяча,ловлиегоибыстромбеге	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога. Выполняютпостроениевкругс помощью учителя. Участвуютвигреп оинструкции	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Отвечают на вопросыцелымпредложением. Выполняютпостроение в круг икомплексутренней зарядки по инструкцииучителя. Осваивают и используютигровыеумения
69	Подвижнаяигра «Бездомныйзаяц»	1	Выполнениеходьбысо сменойположений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рукипальцев. Подвижная играна перемещения бегомвразличных направлениях,ориентировки впространстве	Выполняют ходьбу со сменойположения рукподконтролем учителя. Выполнениеупражненийнаименьшееколичество раз.Слушаюттеоретическийматериал поправилам игр иповедения вовремяигр. Участвуютвигреп оинструкции	Выполняютходьбусо сменой положенияруккпоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкции ипоказу учителя. Слушаюттеоретическийматериал поправилам игр иповедениявовремяигр.Осваиваютииспользуютигровыеумения

70	Подвижнаяигра с прыжками «Скок, поскок …»	1	Выполнениебегавчередованиисходьбойвколоннепо одному.Построение в круги выполнение общеразвивающих упражненийПодвижная играна выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога. Выполняютпостроениевкругс помощью учителя. Выполняюткоррегирующиеупражненияпосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя.	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Выполняютпостроение в круг икомплексутренней зарядки поинструкцииучителя. Осваивают иисполь зуютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия (выбор места,
				Осваивают иисполь зуютэлементарныеигровыетехнико-тактическиевзаимодействия(выбор места, взаимодействиеспартнером,командой исоперником	взаимодействие с партнером, командой и соперником

71	Подвижнаяигранаразвитиекоординации «Нена мочиноги»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнениеупражнений на сохранениеравновесия вх одьбе. Выполнениелазания по гимнастическойстенке. Подвижная играна сохранение равновесия,выполнение действий согласноправилам игры	Выполняюткомплексупражненийнаименьшее количествораз. Выполняют ходьбуполиниинаносках,напятках с различнымиположениямирукпоказуучителя.Выполняютлазание на небольшуювысоту. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют комплекс упражнений по показуучителя. Выполняютходьбуполиниинаносках,на пятках сразличным иположениями рук.Выполняютлазание. Осваиваюти используют игровыеумения
72	Подвижныеигрысбегом: «Пустоеместо»	1	Выполнениеразличных видовходьбы в колонне.Выполнениеобщеразвивающих упражнений сфлажками. Знакомство с переноскойгимнастическихматов. Выполнениепрыжка в высоту.Подвижнаяигра сбегомнаскорость	Выполняют ходьбу на носках,напятках,навнутреннемсводестопы. Выполняют5-6упражненийсфлажками. Выполняютпрыжки послеинструкции инеодно кратногопоказа учителем (принеобходимости:пошаговаяинструкцияучителя,пооперационный контроль	Выполняют ходьбуна носках, на пятках, на внутреннем и внешнемсводестопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняютпрыжки после инструкции ипоказаучителя. Играют в подвижнуюигрупосле инструкции ипоказаучителя

				выполнения действий). Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкциучителя	
73	Эстафеты с предметами	1	Подвижнаяигра сэлементамиперестроений. Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафета с предметами	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога.Участвуют всоревновательнойдеятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Участвуют всоревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
74	Коррекционная игра «Деньиночь»	1	Выполнениеходьбы с хлопками.Выполнениеравномерного бегаподлиннойдистанции. Выполнениеупражнений со скакалкой. Выполнениеигровыхдействиясоблюдаяправилаигры	Осваивают и выполняют ходьбуудерживаютправильноеположениетелавовремя бега (спомощью учителя,принеобходимости:пошаговаяинструкцияучителя,пооперационныйконтрольвыполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажкаминаименьшееколичествораз. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняютходьбупосигналуучителя. Выполняют медленный бег вколонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показуучителя. Играют в подвижнуюигрупосле инструкции ипоказаучителя

75	Игрыи строевые упражнения:	1	Выполнение комплекса упражнений в движении.	Выполняют комплексупражнений наименьшееколичествораз.	Выполняют комплекс упражнений по показуучителя.

	«Воробьи и вороны»		Выполнениеупражнений на сохранениеравновесия входьбе. Выполнениеигровыхдействиясоблюдаяправилаигры	Выполняют ходьбуполиниинаносках,напятках с различнымиположениямирукпоказуучителя.Осваивают и используютигровыеумения	Выполняютходьбуполиниинаносках,на пятках сразличнымиположениями рук.Осваивают ииспользуютигровыеумения
76	Играсметанием мяча «Передай мяч»	1	Выполнениеобыкновеннойходьбы в чередованиисходьбой по линии,обозначеннойнаполу,сохраняяравновесие. Выполнениеупражнений на осанку. Выполнениеползания по гимнастическойскамейке. Подвижная игра сбросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образецвыполнения. Выполняютползание по гимнастическийскамейке на четвереньках с помощьюучителя. Передаютволейбольные мячипопрямомуказаниюучителя	Выполняют ходьбупоинструкцииучителя. Выполняютпропользание на четвереньках по горизонтальнойскамейке(самостоятельно)Играют в подвижнуюигрупоказу и инструкции учителя

77	Игрынаразвитиевыносливости	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениеупражнений сбольшим мячом:перекладывание,подбрасывание,перебрасываниемяча,бросаниевпол, в стену иловляего. Подвижнаяигра	Выполняютбегвчередовании сходьбой под контролемучителя. Выполняютупражнения сбольшим мячомпо прямомууказанию учителя.Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкциучителя	Выполняютбегвчередовании с ходьбой. Выполняют упражнения сбольшим мячом, ориентируясь наобразецвыполнениеучителем. Играют в подвижнуюигрупоказу и инструкции учителя
78	Эстафетынаразвитее	1	Подвижнаяигра сэлементамиперестроений.	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколонне поодномуподконтролем	Выполняютбегвчередовании с ходьбойвколонне по одному. Участвуют в

	координации		Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафета с предметами	педагога.Участвуют всоревновательнойдеятельности по возможности (участвуют в эстафете)	соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)

79	Передачапредметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнениеобще развивающих упражнений вколонне по одному в движении. Выполнениеупражнений со скакалкой:удержание, складывание, завязываниес какалки. Игровыезаданияв передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняютупражнения вдвижениинаименьшееколичествораз. Выполняюткорреги рующиеупражненияпосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя.Выполняютигровыезаданиявпередаче предметов с помощьюучителя	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения в движениипопоказу учителя. Выполняюткорреги рующиеупражнения спредметом послепоказа учителя. Выполняютигровыезаданиявпередаче предметов
80	Переноскапредметов,спортивногоинвентаря	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивногоинвентаря	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога.Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения вдвижении попоказуучителя. Осваиваюти используют игровыеумения
81	Подвижнаяигранаразвитиеосновных движен	1	Подвижнаяигра сэлементамизалезания наоборудованиеприподнятое надполом (землей), лазания погимнастической	Участвуют вразличных видахигрпоинструкцииипо показуучителя,ориентируясь напоэтапный показотдельных	Участвуют вразличныхвидахигр после инструкции и показаучителя

	ий-лазания: «Перелет птиц»		стенке,ориентированиевпространстве по сигналу	действий (при необходимости,повторныйпоказ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкция	
82	Ударымячаопол, остенкуиловляегодвумяруками	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой в колоннепоодному. Построение в круги выполнение общеразвивающих упражнений типазарядки. Подвижнаяигравподбрасываниимяча,ловлиегоибыстромбеге	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога. Выполняютпостроениевкругс помощью учителя. Участвуютвигреп оинструкции	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному. Отвечают на вопросыцелымпредложением. Выполняютпостроение вкругикомплексутренней зарядки по инструкцииучителя. Осваивают и используют игровыеумения
83	Перекатыванием ячавперед,вправо, влево,стоя,сидя	1	Выполнениеходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнениеобщеразвивающих упражнений вколонне по одному в движении. Выполнениеупражнений со скакалкой:удержание, складывание, завязываниес какалки. Игровыезаданияв перекатываниимяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняютупражнения вдвижениинаименьшееколичествораз. Выполняюткоррегирующиеупражнениянаосленеоднократногопоказа по прямомууказанию учителя.Выполняютигровыезадания явперекатывании мяча	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения в движениипопоказу учителя.Получаютэлементарные сведения по овладениюигровыми умениями

84	Эстафета с мячом	1	Подвижнаяигра сэлементамиперестроений.	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколонне поодномуподконтролем	Выполняютбегвчередовании с ходьбойвколонне по одному. Участвуют в
			Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафета с предметами	педагога.Участвуют всоревновательнойдеятельности по возможности (участвуют в эстафете)	соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
Легкаяатлетика –18часов					
85	Преодолениепростейших препятствий	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениеобщеразвивающихупражнений. Преодолениепростейшихпрепятствий:перепрыгивание,пролезание, оббегание. Коррекционная игра	Выполняютбегвчередовании сходьбой под контролемучителя. Выполняют комплексупражненийменьшее количество раз. Преодолеваютпростейшие препятствия с помощьюучителя. Участвуют в подвижнойигре	Чередуютбегиходьбу. Выполняюткомплекс упражненийпопоказу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкцииучителя. Играют в подвижнуюигрупосле инструкции ипоказаучителя
86	Преодолениепростейшихпрепятствий	1			

87	Прыжок в длину сместа толчкомдвухног в начерченный ориентир	1	Выполнениепостроений в шеренгу и колонну. Выполнениеходьбы по ориентирам,начерченным на полу. Прыжоквдлинусместа толчкомдвух ног вначерченныйориентир. Подвижнаяигра сбегом	Выполняютупражнения для развития точностидвижений;выполняют упражнения для развитияпространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Участвуют в игрепоинструкции учителя	Выполняют упражнения для развитияпространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образецвыполнения учителем. Осваивают и используютигровые умения
88	Прыжок в длину сместа толчкомдвухног в начерченныйориентир	1			

89	Прыжок в длину сместа	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук. Выполнениеупражнений для укрепленияголеностопныхсуставовистоп. Знакомство с названием и техникойвыполненияпрыжка. Выполнениепрыжкавдлинусместа. Подвижнаяигра спрыжками	Выполняют ходьбу со сменойположения рукподконтролем учителя. Прыгаютвдлинусместа, ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Участвуют вподвижной игрепо показуиинструкциучителя	Выполняютходьбусо сменой положениярукпопоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкции ипоказу учителя.Выполняютпрыжоквдлинусместапо показуучителя.Играютвподвижнуюигрупопоказу и инструкции учителя
90	Прыжок в длину сместа	1			

91	Метаниетеннисного мячавстену	1	Выполнениебегапопрямойвшеренге. Выполнениеобщеразвивающихупражнений. Знакомствосназваниеммячадляметания. Освоениеправильногозахвата и произвольногометания малого мячавстену. Игры с элементамиобщеразвивающихупражнений	Выполняютбегподконтролемучителя. Выполняют3-5упражнений. Выполняютразличные виды метания малых мячей после инструкции инеоднократногопоказаучителя. Участвуют вподвижной игрепо показу иинструкцииучителя	Выполняют бегпосле инструкции, ориентируясь назрительно-пространственныеопоры. Выполняютзахвати удержание различных предметов дляв ыполненияметания после инструкции ипоказаучителя. Играют в подвижнуюигрупослеинструкцииучителя
92	Метаниетеннисного мячавстену	1			
93	Метаниетеннисного мячавцель	1	Выполнениеходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнениеобщеразвивающих упражнений вколонне по одному в движении.	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняютупражнения вдвижениинаименьшееколичествораз. Выполняюткоррегирующиеупражненияпосле	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют упражнения в движениипопоказу учителя. Выполняюткоррегирующиеупражнения спредметом после
94	Метаниетеннисного	1			

	мячавцель		Выполнениеупражнений со скакалкой:удержание, складывание, завязываниес какалки. Выполнениеметания мяча сбольшойамплитудой	неоднократногопоказа по прямомуукаданию учителя.Выполняютметаниетеннисногомячавцель,ориентируясь напо этапный показ отдельных действий (при необходимости,повторныйпоказ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	показа учителя. Выполняютметание теннисногомячавцельпослеинструкции ипоказа учителя
95	Метание теннисногомяча надальность	1	Выполнениеходьбывколоннепо одному сразличными заданиямидлярук. Выполнениекомплекса упражнений для укрепленияТуловища. Освоениеправильногоудержания мяча, ориентированиевпространстве,соразмерениесвоихусилий Выполнениеметания на дальностьсильнейшейрукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют 5-6упражненийкомплекса. Выполняютметание надальность,ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2группы	Выполняют ходьбупо указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показуучителя. Выполняютметание на дальность после инструкции и показаучителя
96	Метание теннисногомяча надальность				
97	Метание теннисногомяча надальность	1			
98	Круговыеэстафеты до 20 м	1	Подвижнаяигра сэлементамиперестроений. Выполниебегачередованиисходь	Выполняютбегвчередованиисходьбойвколоннепоодномуподконтролем педагога.Участву	Выполняютбегвчередовании сходьбойвколоннепо одному.

99	Круговыеэстафеты до 20 м	1	бой. Выполнениекомплекса общеразвивающихупражнений.	ют всоревновательнойдеятельности по возможности (	Участвуют всоревновательной деятельности(участвуют в эстафете)

			Эстафета на скорость	участвуют в эстафете)	
100	Высокийстарт30 м	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук. Выполнениеупражнений для укрепленияголеностопныхсуставовистоп. Ускорениенадистанции в 30 м,Знакомствоспонятием высокийстарт	Выполняют ходьбу со сменойположения рукподконтролем учителя. Выполняютбегсвысокого старта, ориентируясь наобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняютходьбусо сменой положенияруккпоказуучителя. Выполняют упражнения по инструкции и показуучителя.Выполняютбегсвысокогостартапосле инструкции ипоказаучителя
101	Медленный бег до 1-2мин	1	Выполнениеразличных видовходьбы в колонне.Выполнениеобщеразвивающих упражнений смалымимячами. Выполнениебегапо длинной дистанции,техническиправильноудерживаниекорпусаируквмедленномбегев сочетании с дыханием	Выполняютразличные видыходьбывколоннепоказуучителя.Выполняютупражнения смалыми мячами наименьшееколичествораз. Выполняют медленныйбегвчередованиисходьбой	Выполняютразличные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами попоказуучителя. Выполняютмедленныйбег
102	Медленный бег до 1-2мин	1			