МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района" МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО

P. Мовсесян Р.Л.

Протокол №1 от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО Руководитель МС

Тухикян О.Г.

Протокол №1 от «28» августа 2025 г.

Duy

УТВЕРЖДЕНО Директор

Бугаян С.А. Приказ № 222

от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 «Адаптивная физическая культура» (1, 3, 5, 7- 8 классы)

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее АООП УО (вариант 1).

АООП 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 индивидуальными учебными планами рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю), в 3, 5, 7-8 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

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 **1 классе** определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
 - формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в **5, 7-8 классах** определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
 - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
 - совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.
- Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:
- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

3 класс

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

Содержание разделов

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

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Содержание разделов

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

7 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

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

8 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

Содержание разделов

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

ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - уметь выполнять простые инструкции учителя;
 - иметь представление о видах двигательной деятельности;
 - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
 - овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. <u>Достаточный уровень:</u>
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
 - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
 - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
 - уметь выполнять упражнения для разминки;
 - уметь сочетать дыхание с движение во время бега:
 - уметь держать постоянный темп в беге:
 - уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

3 класс

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;
 - самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
 - участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подавать и выполнять строевые команды;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5, 7 класс

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 - Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
 - участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

<u>1 класс</u>

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

3 класс

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.

<u> 5 класс</u>

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

Оценка «З» 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 ставиться.

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

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

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

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся

конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

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

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

- 1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
- 2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

<u>Оборудование</u>: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

- 1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу отжаться от пола максимальное количество раз.
- 4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 - 5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- 6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- 7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

- 1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
- 3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- 4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек 1 мин.), по необходимости с помощью рук.

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

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

	умении, навыков по абаптивной физической культуре (5 класс)							
№	Виды испыта-	Показатели						
п./п.	ний (тесты)							
	Учащиеся		Мальчики		Девочки			
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	« 4 »	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и	12,5-	11,9/11,3	
		больше	9,1/9,3	9,4/9,0	больше	12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание ту-							
	ловища из поло-							
	жения, лёжа на	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
	спине (количе-							
	ство раз за 1м.)							
3	Прыжок в							
	длину с места	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
	толчком двумя	133/123	145/150	133/140	123/113	133/120	143/130	
	ногами (см.)							
4	Сгибание и раз-							
	гибание рук в							
	упоре лёжа на	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
	полу (количе-							
	ство раз)							
5	Наклон вперёд							
	из и.п. стоя с							
	прямыми но-							
	гами на гимна-	. ~	. 0	. 12		. 1 1	.16	
	стической ска-	+5	+8	+12	+6	+11	+16	
	мейке (см ниже							
	уровня ска-							
	мейки)							
6	Бег на 500 м			Без учета	времени		•	

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

7 класс

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

Оценка «З» 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.

Оиенка «2» не ставиться.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 7 классе

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

- 1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
- 2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

<u>Оборудование</u>: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

- 1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу отжаться от пола максимальное количество раз.
- 4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 - 5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- 6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- 7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся <u>с минимальным</u> уровнем освоения планируемых результатов:

- 1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

- 3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- 4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек 1 мин.), по необходимости с помощью рук.
- 5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

(7 класс)

	(7 Kitace)								
$N_{\underline{0}}$	Виды испытаний			Пока	затели				
п./п.	(тесты)								
	Учащиеся		Мальчики			Девочки			
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3		
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8		
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15		
6	Бег на 500 м			Без учета	а времени				

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

8 класс

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

Оценка «З» 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.

Оиенка «2» не ставиться.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 8 классе

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

- 1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
- 2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

<u>Оборудование</u>: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

- 1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу отжаться от пола максимальное количество раз.
- 4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 - 5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- 6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- 7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с <u>минимальным</u> уровнем освоения планируемых результатов:

- 1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

- 3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- 4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек 1 мин.), по необходимости с помощью рук.
- 5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)

No	Виды испытаний	T		кулотурс Пока	затели			
п./п.	(тесты)		110/10/110/111					
	Учащиеся		Мальчики	Т альчики		Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м			Без учета	а времени			

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<u> 1 класс</u>

	Тема	.B0	Программное	Дифференциация	видов деятельности						
№	предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень						
	Легкая атлетика– 31 час										
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплексафизкультминутки. Ознакомление с построением парами	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно						
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической						

			HOTDUNGTON HERE & STORAGE	породония на уроком физика	ENHI TYPLI (TOVILLES SOCOTIONIS
			подвижной игры с элемен-	поведения на уроках физиче-	культуры (техника безопасно-
			тами общеразвивающих	ской культуры (техника без-	сти).
			упражнений	опасности). Участвуют в по-	Играют в подвижную игру по ин-
				движной игре по показу и ин-	струкции учителя
			_	струкции учителя	
3	1	1	Ознакомление с построением	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пере-
	ренгу по одному.		с организованным построе-	строений, осваивают на до-	строения в шеренгу, колонну,
	Ходьба парами по		нием в шеренгу по сигналу	ступном уровне строевые дей-	круг, осваивают строевые дей-
	кругу, взявшись за		учителя.	ствия в шеренге и колонне (с	ствия в шеренге и колонне.
	руки		Ознакомление с построением	помощью учителя).	Ходят парами по кругу, взявшись
			и передвижением парами.	Ходят парами по кругу, взяв-	за руки; выполняют ходьбу в ко-
			Повторение подвижной игры	шись за руки под контролем	лонне по одному в обход зала за
			элементами общеразвиваю-	учителя	учителем
			щих упражнений	-	
4	Ходьба в медлен-	1	Выполнение построений в	Выполняют построение в ше-	Выполняют построение в ше-
	ном и быстром		шеренгу и колонну.	ренгу и колонну, ориентиру-	ренгу и колонну. Осваивают и
	темпе		Ознакомление с ходьбой в	ясь на образец выполнения	выполняют ходьбу в медленном
			различном темпе.	обучающимися 2 группы	(умеренном), среднем и быстром
			Выполнение комплекса	Осваивают и выполняют	темпе с сохранением правильной
			утренней гимнастики.	ходьбу в умеренном темпе.	осанки, в затылок друг другу и
			Ознакомление с подвижной	Выполняют 3-4 упражнения	осуществление зрительного кон-
			игрой с бегом	комплекса.	троля за дистанцией. Выполняют
			-	Участвуют в подвижной игре	комплекс утренней гимнастики.
				по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру после
				теля	инструкции и показа учителя
5	Ходьба по прямой	1	Ознакомление с игровыми	Выполняют игровые задания	Выполняют игровые задания.
	линии на носках и		задания на построение и пе-	(с помощью учителя).	Осваивают и выполняют ходьбу
	пятках на внутрен-		рестроения.	Выполняют ходьбу на носках,	по прямой линии на носках, на
	нем и внешнем		Выполнение ходьбы в раз-	на пятках, на внутреннем и	пятках, на внутреннем и внеш-
	своде стопы		личном темпе.	внешнем своде стопы. Выпол-	нем своде стопы с сохранением
			Освоение разновидностей	няют комплекс утренней гим-	равновесия на ограниченной по-
			ходьбы.		верхности.

			Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками	настики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по по- казу учителя
6	Перебежки груп- пами и по одному 15-20 м	1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

7	Г	1	D v	Φ	D
/	Бег в медленном	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	темпе, чередую-		шеренгу, в колонну по од-	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
	щийся с ходьбой		ному.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
			Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
			темпе, чередование ходьбы и	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			бега.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			Выполнение упражнений на	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
			основные положения и дви-	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
			жения рук, ног, головы, туло-	и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
			вища.	группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
			Коррекционная игра на раз-	положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
			витие точности движений	ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
				наименьшим количеством раз.	инструкции
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
8	Бег с сохранением	1	Беседа о правильной осанке.	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	правильной осанки		Освоение бега с сохранением	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
	_		правильной осанки.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
			Выполнение общеразвиваю-	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
			щих упражнений с малыми	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			мячами.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			Подвижная игра с бегом	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
			1	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
				и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
				группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
				положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
				ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
				наименьшим количеством раз.	инструкции
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
1				теля	

9	Бег в колонне за	1	Освоение построения и пере-	Выполняют медленный бег за	Выполняют бег в колонне в за-
	учителем в задан-	•	движения за учителем в ко-	наиболее физически развитым	данном направлении, сохранение
	ном направлении		лонне.	обучающимся из 2 группы,	дистанции, равнение в затылок.
	пом паправлении		Освоение построения в круг.	ориентируясь на его пример	Выполняют упражнения с флаж-
			Выполнение упражнений с	(образец).	ками по показу учителя. Играют
			флажками. Подвижная игра	Осваивают упражнения с	в подвижную игру после ин-
				флажками, ориентируясь на	3 13
			с прыжками	, 1	струкции
				образец выполнения учителем	
				и/или обучающимися 2	
				группы. Участвуют в подвиж-	
				ной игре по показу и инструк-	
10				ции учителя	7
10	Прыжки на двух	1	Освоение прыжков на двух	Выполняют прыжки после ин-	Выполняют прыжки после ин-
	ногах		ногах. Выполнение упражне-	струкции и неоднократного	струкции и показа учителя. Вы-
			ний для укрепления мышц	показа учителя (при необходи-	полнение упражнений для укреп-
			ног.	мости: пошаговая инструкция	ления мышц ног по показу учи-
			Подвижная игра с элемен-	учителя, пооперационный	теля.
			тами лазания	контроль выполнения дей-	Играют в подвижную игру после
				ствий).	инструкции и показа учителя
				Выполнение упражнений для	
				укрепления мышц ног с	
				наименьшим количеством раз.	
				Участвуют в подвижной игре	
11	Прыжки на одной	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру. Вы-
	ноге на месте		тами перестроений.	Выполняют бег в чередовании	полняют бег в чередовании с
			Выполнение бега в чередова-	с ходьбой под контролем учи-	ходьбой. Прыгают на двух ногах
			нии с ходьбой.	теля. Выполняют 4-5 упражне-	на месте после инструкции и по-
			Выполнение комплекса об-	ний комплекса.	каза учителя
			щеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после ин-	
			ний. Различение правой и ле-	струкции и неоднократного	
			_	показа учителя	

12	Прыжки с продви-	1	вой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей Ознакомление с общеразви-	Выполняют общеразвиваю-	Выполняют общеразвивающие
	жением вперед, назад		вающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	щие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
14	Прыжки через начерченную ли- нию	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.	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.

			Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание	Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции	Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя
15	Прыжки через шнур	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
16	Прыжки через набивной мяч	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения

17	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлопками
	ногу		ками в ладоши.	ками, ориентируясь на обра-	по показу. Перепрыгивают с ноги
			Выполнение упражнений для	зец.	на ногу на отрезках.
			развития мышц кистей рук и	Выполняют прыжки после ин-	Играют в подвижную игру по по-
			пальцев.	струкции и неоднократного	казу и инструкции учителя
			Ознакомление с прыжком с	показа учителя (при необходи-	
			ноги на ногу.	мости: пошаговая инструкция	
			Подвижная игра с прыжками	учителя, пооперационный	
				контроль выполнения дей-	
				ствий).	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	

18	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
19	Правильный захват различных предметов	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

20	Прием и передача	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	мяча в круге		ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
21	Прием и передача	1	ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
	мяча в круге		Построение в круг.	круге, ориентируясь на обра-	Выполняют построение в круг по
	1 7		Выполнение упражнений для	зец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Передача и прием мяча в	группы. Участвуют в коррек-	после инструкции и показа учи-
			круге.	ционной игре, ориентируясь	теля.
			Коррекционная игра	на поэтапный показ отдельных	Играют в игру после показа учи-
				действий	телем
22	Произвольное мета-	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	ние малых мячей		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5	ции, ориентируясь на зрительно-
			щеразвивающих упражне-	упражнений. Выполняют раз-	пространственные опоры.
			ний.	личные виды метания малых	Выполняют захват и удержание
			Ознакомление с названием	мячей после инструкции и не-	различных предметов для выпол-
			мяча для метания.	однократного показа учителя.	нения метания после инструкции
			Освоение правильного за-	Участвуют в подвижной игре	и показа учителя.
			хвата и произвольного мета-	по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру после
			ния малого мяча.	теля	инструкции учителя
			Игры с элементами общераз-		
			вивающих упражнений		
23	Произвольное мета-	1	Выполнение ходьбы с сохра-	Выполняют ходьбу под кон-	Выполняют ходьбу по указанию
	ние больших мячей		нением правильной осанки.	тролем учителя. Выполняют	учителя. Выполняют упражнения
			Выполнение общеразвиваю-	упражнения наименьшее коли-	после инструкции и показа учи-
			щих и специальных упражне-	чество раз. Выполняют раз-	теля.
			ний на осанку. Выполнение	личные виды метания боль-	Выполняют различные виды ме-
			произвольного метания боль-	ших мячей после поопераци-	тание большого мяча по показу
			ших мячей.	онного показа и контроля вы-	учителя.
			Подвижная игра с бегом	полнения действий. Участ-	Играют в подвижную игру после
				вуют в подвижной игре по по-	инструкции учителя
				казу и инструкции учителя	

24	Броски и ловля во- лейбольных мячей Броски и ловля во- лейбольных мячей	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после
					инструкции
26	Метание колец на шесты	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнени-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-	Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу
27	Метание колец на шесты	1	ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца	мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя	учителя. Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, вы-	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориенти-	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструк-
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	полнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	руясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в	ции учителя

				подвижной игре по инструк-	
				ции учителя	
30	Метание мяча снизу с места в стену	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
31	Метание мяча снизу с места в стену	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий	мися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем	Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя
				ı - 2 часа	
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижный игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			Выполнение правильного за- хвата предметов, свободное перемещение Гимнасти	(при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) ка – 30 часов	
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	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	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
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения

36	Перестроение в	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
30	круг, взявшись за	1	ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
			ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
	руки				
			Построение в круг.	круге, ориентируясь на обра-	Выполняют построение в круг по
			Выполнение упражнений для	зец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
ļ			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Коррекционная игра	группы. Выполняют простые	после инструкции и показа учи-
				команды по сигналу учителя с	теля.
				одновременным показом спо-	Выполняют перестроение в круг,
				соба выполнения перестрое-	взявшись за руки. Играют в игру
				ния.	после показа учителем
				Участвуют в коррекционной	
				игре, ориентируясь на поэтап-	
				ный показ отдельных дей-	
				ствий	
37	Размыкание на вы-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу ориенти-	Выполняют ходьбу ориентируясь
	тянутые руки		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	на образец выполнения учите-
ļ			Ознакомление с упражнени-	учителем и/или обучающи-	лем. Выполняют упражнения по
ļ			ями для развития мышц ки-		словесной инструкции и показу.
			стей рук и пальцев Выполне-	4 упражнения. Фиксируют	Выполняют команды по построе-
				внимание и воспринимают	нию и перестроению по сигналу
			-	-	1 1
				±	` 1
			•		1 10
			1		2 1
				_	
38	Выполнение строе-	1	Закрепление основной	1 2 2	Выполняют команды по построе-
	-		стойки.	-	*
	* *			1 /	
			* *		
			ной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	руясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-	на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения п словесной инструкции и показу Выполняют команды по постронию и перестроению по сигнал учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения

39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Играют в подвижную игру после инструкции учителя Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	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. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров 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,	Играют в подвижную игру после инструкции и показа 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.

				ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
					1 2 12
				наименьшим количеством раз.	инструкции
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
41	Упражнения на ды-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	хания		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
			одному. Построение в круг и	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
			выполнение общеразвиваю-	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
			щих упражнений.	сложно.	Выполняют построение в круг и
			Выполнение тренировочных	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			упражнений на дыхание во	с помощью учителя. Выпол-	инструкции учителя.
			время ходьбы, бега, прогова-	няют коррегирующие упраж-	Выполняют коррегирующие
			ривание звуков на выдохе.	нения после неоднократного	упражнения без предметов после
			Подвижная игра на внимание	показа по прямому указанию	показа учителя.
			1	учителя. Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру после
				инструкции учителя	инструкции
42	Упражнения на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	формирование пра-		ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя.
	вильной осанки		ходьбой по линии, обозна-	Бросают и ловят волейболь-	Выполняют коррегирующие и
			ченной на полу, сохраняя	ные мячи по прямому указа-	общеразвивающие упражнения
			равновесие.	нию учителя. Выполняют	без предметов после показа учи-
			Закрепление положения пра-	упражнения на формирование	телем.
			вильной осанки.	правильной осанки, ориенти-	Осваивают и используют игро-
			Выполнение упражнений у	руясь на образец выполнения	вые умения
			вертикальной плоскости для	учителем (или на образец пра-	
			формирования правильной	вильного выполнения обучаю-	
			осанки.	щихся 2 группы)	
			Подвижная игра с бросанием	, 10 /	
			и ловлей		

43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на
			Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление	мися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.	укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игро-
			мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструк- ции учителя	вые умения
44	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
45	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	1	толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием	Участвуют в игре по инструкции учителя	
46	Упражнения с гим- настической палкой	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

47	Упражнения с об-	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлопками
	ручем		ками в ладоши.	ками, ориентируясь на обра-	по показу.
	F)		Выполнение упражнений с	зец.	Выполняют упражнения с пред-
			обручем.	Выполняют упражнения с	метом, ориентируясь на образец
			Выполнение прыжков с ноги	предметом по прямому указа-	выполнения учителем.
			на ногу.	нию учителя. Выполняют	Выполняют прыжки с ноги на
			Подвижная игра с прыжками	прыжки после инструкции и	ногу на отрезках.
			The Part of the Control of the Contr	неоднократного показа учи-	Играют в подвижную игру по по-
				теля (при необходимости: по-	казу и инструкции учителя
				шаговая инструкция учителя,	3 13 . 3
				пооперационный контроль вы-	
				полнения действий).	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	
48	Упражнения с ма-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	лыми мячами		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
			Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Выполняют упражнения с
			«врассыпную».	мися 2 группы. Выполняют	малыми мячами после показа
			Выполнение перекладыва-	упражнения наименьшее коли-	учителем
			ния, перебрасывания, под-	чество раз. Размещаются	
			брасывания, разбрасывания и	«врассыпную» с помощью	
			сбора, броска в пол, стену,	учителя.	
			вверх.	Метают кольца на шесты по-	
				сле инструкции и неоднократ-	
				ного показа учителя	

49	Упражнения с боль- шим мячом	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем
50	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	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением
51	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	на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке

53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	(самостоятельно) Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высо-	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.

			Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	той 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
57	Пролезание через гимнастический обруч	1	Выполнение ходьбы с хлоп- ками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлоп- ками, ориентируясь на обра- зец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади. Выполнение бега в чередоватами положением в чередоватами положением в чередоватами положением в чередоватами положением в чередоватами по	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения
			нии с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бросками и ловлей	темпе, с помощью, наимень- шее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	
60	Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе- ниями рук	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равно-
61	Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе- ниями рук	1	утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом	упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	весии после неоднократного по- каза учителя. Осваивают и используют игро- вые умения
62	Стойка на одной ноге	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од-	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зри-	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учи-
63	Стойка на одной ноге	1	ному.	тельных пространственных опор- ориентиров для выпол-	теля, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Вы-

			Освоение бега в медленном	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			темпе, чередование ходьбы и	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			бега.	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
			Выполнение упражнений на	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
			основные положения и дви-	и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
			жения рук, ног, головы, туло-	группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
			вища.	положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
			Удержание равновесия во	ног, головы, туловища с	Выполняют упражнения на рав-
			время выполнения упражне-	наименьшим количеством раз.	новесие по показу учителя.
			ния.	Выполняют упражнения на	Играют в подвижную игру после
			Коррекционная игра на раз-	равновесие с помощью учи-	инструкции
			витие точности движений	теля.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
			Игры -	- 29 часов	
64	Правила поведения	1	Беседа о правилах поведе-	Слушают теоретический мате-	Слушают теоретический мате-
	на занятиях по по-		ния.	риал по правилам игр и пове-	риал по правилам поведения игр
	движным играм		Выполнение строевых дей-	дении во время игр с опорой	с опорой на наглядность.
			ствий, ориентирование в про-	на наглядность (картинки, кар-	Отвечают на вопросы предложе-
			странстве.	точки). Отвечают на вопросы	нием.
			Коррекционная игра	односложно.	Воспринимают и запоминают
			1	Выполняют построение в ше-	расположение
				ренгу и колонну, ориентиру-	зрительных пространственных
				ясь на образец выполнения	опор - ориентиров для выполне-
				обучающимися 2 группы	ния построений и перестроений.
				Осваивают и выполняют	Участвуют в подвижной игре по
				ходьбу в умеренном темпе.	показу и инструкции учителя
				Выполняют 3-4 упражнения	
				комплекса.	
L	ı				

				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
65	Правила утренней	1	Беседа о правилах личной ги-	Слушают, и отвечают на во-	Слушают и беседуют предложе-
	гигиены и их значе-		гиены.	просы учителя односложно.	ниями.
	ние для жизни че-		Освоение бега с сохранением	Удерживают правильное поло-	Удерживают правильное положе-
	ловека		правильной осанки.	жение тела во время бега (с	ние тела во время бега.
			Выполнение общеразвиваю-	помощью учителя, при необ-	Выполняют общеразвивающих
			щих упражнений с малыми	ходимости: пошаговая ин-	упражнений с малыми мячами.
			мячами.	струкция учителя, поопераци-	Играют в подвижную игру после
			Подвижная игра с бегом	онный контроль действий).	инструкции и показа учителя
				Выполняют общеразвиваю-	
				щих упражнений с малыми	
				мячами 3-4 упражнения.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	

66	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	«Канатоходец»	-	ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
			Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
			«врассыпную». Повторение	мися 2 группы. Выполняют	видах игр после инструкции и
			правил игры.	упражнения наименьшее коли-	показа учителя
			Удержание равновесия при	чество раз. Размещаются	nonusu y mresss
			движении, правильное пере-	«врассыпную» с помощью	
			движение по канату	учителя. Участвуют в различ-	
				ных видах игр по инструкции	
				и по показу учителя, ориенти-	
				руясь на поэтапный показ от-	
				дельных действий (при необ-	
				ходимости, повторный показ,	
				дополнительная индивидуаль-	
				ная инструкция учителя)	
67	Подвижная игра	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для раз-
	«Переправа»		шеренгу и колонну.	развития точности движений;	вития пространственно-времен-
			Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для	ной дифференцировки, ориенти-
			ентирам, начерченным на	развития пространственно-	руясь на образец выполнения
			полу.	временной дифференцировки	учителем. Осваивают и исполь-
			Передвижение прыжками на	по прямому указанию учителя.	зуют игровые умения
			двух ногах на скорость.	Участвуют в игре по инструк-	
			Подвижная игра	ции учителя	
68	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	«Разойдись не		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5	ции, ориентируясь на зрительно-
	упади»		щеразвивающих упражне-	упражнений. Участвуют в	пространственные опоры.
			ний.	игре по инструкции и по по-	Участвуют в различных видах
			Подвижная игра	казу учителя, ориентируясь на	игр после инструкции и показа
				поэтапный показ отдельных	учителя
				действий (при необходимости,	

				повторный показ, дополни-	
				тельная индивидуальная ин-	
				струкция учителя)	
69	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег по инструкции.
	«Стоп»		в шеренге. Выполнение об-	учителя.	Выполняют комплекс упражне-
			щеразвивающих упражне-	Выполняют 3-5 упражнений.	ний по показу. Выполняют
			ний.	Выполняют упражнения с мя-	упражнения после инструкции и
			Быстрое реагирование на	чом по инструкции и по по-	показа учителя
			сигнал, взаимодействие с од-	казу учителя, ориентируясь на	
			ноклассниками, свободное	поэтапный показ отдельных	
			ориентирование в простран-	действий и операций в после-	
			стве	довательности их выполнения,	
				под пооперационным (пошаго-	
				вым) контролем учителя (при	
				необходимости)	
70	Подвижная игра «	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по показу
	Ловушки»		Выполнение упражнений с	руясь на образец выполнения	учителя.
			волейбольным мячом.	учителем. Выполняют 3-4	Выполняют упражнения по ин-
			Подвижная игра на взаимо-	упражнения с мячом.	струкции учителя.
			действие в команде, нахож-	Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
			дение себе пар	по показу учителя	инструкции
			_		

71	Подвижная игра	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
, -	«Перемени пред-	_	нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
	Met»		одному.	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
			Беседа о значении утренней	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
			зарядки.	сложно.	Выполняют построение в круг и
			Построение в круг и выпол-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			нение общеразвивающих	с помощью учителя. Перепры-	инструкции учителя.
			упражнений типа зарядки.	гивают через начерченную ли-	Перепрыгивают через начерчен-
			Подвижная игра на внимание	нию, ориентируясь на образец	ную линию после инструкции и
			1	выполнения учителем и/или	показа учителя
				обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в игре по инструк-	
				ции	
72	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	«Жмурки»		ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
			Ознакомление с упражнени-	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			ями для развития мышц ки-	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
			стей рук и пальцев. Выпол-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
			нение приставных шагов в	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
			сторону, ориентирование в	учителя	
			пространстве.		
			Подвижная игра на ориенти-		
			рование в пространстве		
73	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	«Горелки»		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
			Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
			«врассыпную». Ознакомле-	мися 2 группы. Выполняют	видах игр после инструкции и
			ние с правилами игры. Разу-	упражнения наименьшее коли-	показа учителя
			чивание речитатива.	чество раз. Размещаются	
			Подвижная игра с бегом	«врассыпную» с помощью	
				учителя. Участвуют в различ-	
				ных видах игр по инструкции	

				и по показу учителя, ориенти-	
				руясь на поэтапный показ от-	
				дельных действий (при необ-	
				ходимости, повторный показ,	
				дополнительная индивидуаль-	
				ная инструкция учителя)	
74	Подвижная игра	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для раз-
	«Два мороза»		шеренгу и колонну.	развития точности движений;	вития пространственно-времен-
			Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для	ной дифференцировки, ориенти-
			ентирам, начерченным на	развития пространственно-	руясь на образец выполнения
			полу.	временной дифференцировки	учителем. Осваивают и исполь-
			Ознакомление с правилами	по прямому указанию учителя.	зуют игровые умения
			игры. Разучивание слов ре-	Участвуют в игре по инструк-	
			читатива.	ции учителя	
			Подвижная игра	Lim y mreem	
			Подвижная пера		
75	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу ориенти-	Выполняют ходьбу ориентируясь
	«Краски»		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	на образец выполнения учите-
	1		Ознакомление с упражнени-	учителем и/или обучающи-	лем. Выполняют упражнения по
			ями для развития мышц ки-	мися 2 группы. Выполняют 3-	словесной инструкции и показу.
			стей рук и пальцев	4 упражнения.	Осваивают и используют игро-
			Подвижная игра	Участвуют в подвижной игре	вые умения
			1	по показу учителя	3
76	Подвижная игра	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	«Хитрая лиса»		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
			одному. Построение в круг и	ному под контролем педагога.	Выполняют построение в круг и
			выполнение общеразвиваю-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			щих упражнений	с помощью учителя. Выпол-	инструкции учителя.
			Разучивание слов речита-	няют коррегирующие упраж-	Выполняют коррегирующие
			тива.	нения после неоднократного	упражнения без предметов после
			Быстрое реагирование на	показа по прямому указанию	показа учителя.

			отрезков на скорость в по- движной игре	учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции
77	Подвижная игра « Коршун и наседка»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
80	Подвижная игра «Стой»	1	Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейболь-	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости,	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

	ı				
			ного мяча, после броска то-	повторный показ, дополни-	
			варища, быстрое реагирова-	тельная индивидуальная ин-	
			ние на сигнал водящего	струкция учителя)	
81	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	движная игра «Со-		ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
	вушка»		Повторение упражнений	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			для развития мышц кистей	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
			рук и пальцев Ориентирова-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
			ние в пространстве.	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
			Подвижная игра	учителя	
82	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	движная игра «Фи-		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
	гуры»		Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
	J1		«врассыпную». Ознакомле-	мися 2 группы. Выполняют	видах игр после инструкции и
			ние с правилами игры.	упражнения наименьшее коли-	показа учителя
			Подвижная игра	чество раз. Размещаются	3
			1	«врассыпную» с помощью	
				учителя. Участвуют в различ-	
				ных видах игр по инструкции	
				и по показу учителя	
83	Коррекционная по-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	движная игра «Про-	•	ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя. Выполняют пропол-
	ползи не урони»		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гим-	зание на четвереньках в медлен-
	nosish ne yponin//		ченной на полу, сохраняя	настический скамейке на чет-	ном темпе
			равновесие.	вереньках с помощью учителя.	(самостоятельно).
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейболь-	Осваивают и используют игро-
			осанку.	ные мячи по прямому указа-	вые умения
			Ползание изученным спосо-	нию учителя	bbic ymenini
			бом. Подвижная игра с бро-	inito y initolin	
			санием и ловлей		
			санисм и ловлеи		

84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра взаимодействие в коллективе	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке	Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя	Осваивают и используют игровые умения по инструкции
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1	Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

	T				
			выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения по ин-
			щих упражнений.	наименьшее количество раз.	струкции и показу учителя. Вы-
			Выполнение действий со-	Выполняют упражнения с мя-	полняют упражнения после ин-
			гласно правилам игры, мета-	чом по инструкции и по по-	струкции и показа учителя
			ние в цель	казу учителя, ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных	
				действий	
89	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по показу.
	движная игра «Ля-		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	Осваивают и используют игро-
	гушка и цапля»		Повторение правил игры.	учителем и/или обучающи-	вые умения
			Удержание равновесия при	мися 2 группы. Осваивают и	
			движении	используют игровые умения	
90	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу в колонне,	Выполняют ходьбу в колонне по
	движная игра «Кто		лонне по одному с различ-	ориентируясь на образец вы-	одному с различными заданиями
	дальше бросит»		ными заданиями для рук. По-	полнения учителем и/или обу-	для рук по показу учителя.
			строение в круг.	чающимися 2 группы. Выпол-	Выполняют построение в круг и
			Выполнение комплекса	няют построение в круг с по-	комплекс утренней зарядки по
91	Коррекционная по-	1	утренней гимнастики.	мощью учителя. Участвуют в	инструкции учителя.
	движная игра «Кто		Правильное удержание пред-	различных видах игр по ин-	Участвуют в различных видах
	дальше бросит»		мета, бросание предмета	струкции и по показу учителя,	игр после инструкции и показа
			вдаль правой и левой рукой,	ориентируясь на поэтапный	учителя
			двумя руками	показ отдельных действий	
				(при необходимости, повтор-	
				ный показ, дополнительная	
				индивидуальная инструкция	
				учителя)	
92	Коррекционная по-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	движная игра «Че-		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
	рез ручей»		одному.	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
93	Коррекционная по-	1	Беседа о значении утренней	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
	движная игра «Че-		зарядки.	сложно.	
	рез ручей»				

			Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени	Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги	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)	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя
			Легкая атле	етика – 5 часов	
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук	Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
96	Бег правым, левым боком вперед	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу-	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега.

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	чающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения
99	Метание малого мяча с места в цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение произвольного метания малого мяча.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

	Игры с элементами общераз-	
	вивающих упражнений	

3 класс

	Тема	-B0 0B	Од-100 Программное содержание	Дифференциация вид	дов деятельности					
No	предмета	Кол-		Минимальный уровень	Достаточный уровень					
	Легкая атлетика– 17 часов									
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 рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отве- чают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспри- нимают 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 с командой.	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.					

			Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала	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	Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	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	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 инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном,	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). 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	Выполняют построение. Выполняют ходьбу. 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.

	Γ	1	среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча	(обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). 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 общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
5	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
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.	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	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.

			Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя	Участвуют в различных видах игр показа учителя
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	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	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 бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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—	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец

9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	Демонстрация техники низкого старта. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
10	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 3-4 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, поперационный 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

11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в мед-	Выполняют ходьбу в медленном и	Выполняют ходьбу в медлен-
	места	_	ленном и быстром темпе.	быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
	<i>"</i>		Выполнение медленного	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструк-
			бега.	струкции и неоднократного показа	ции и показа учителя.
			Демонстрация прыжка в	учителя (при необходимости: по-	Выполняют метание с места в
			длину с места.	шаговая инструкция учителя, по-	горизонтальную цель
			Выполнение прыжка техни-	операционный контроль выполне-	
			чески правильно, отталки-	ния действий), прыгают на толч-	
			ваясь и приземляясь.	ком одной или двумя ногами с ме-	
			Выполнение беговых	ста.	
			упражнений.	Осваивают метание с места в гори-	
			Метание с места в горизон-	зонтальную цель, ориентируясь на	
			тальную цель	образец выполнения	
12	Прыжок с 3-5 бего-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с упражне-
	вых шагов в длину с		упражнениями для рук в че-	ями для рук в чередовании с дру-	ниями для рук в чередовании с
	разбега		редовании с другими дви-	гими движениями по показу учи-	другими движениями.
			жениями.	теля.	Прыгают с небольшого раз-
			Выполнение непрерывного	Прыгают в длину с небольшого	бега в длину.
			бега в среднем темпе.	разбега.	Выполняют метание после ин-
			Демонстрирование техники	Выполняют метание после ин-	струкции и показа учителя
			прыжка с разбега: пра-	струкции и неоднократного показа	
			вильно разбегаясь, сильно	учителя	
			отталкиваясь и мягко при-		
			земляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		
13	Метание теннисного	1	Выполнение бега по пря-	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
	мяча левой, правой		мой в шеренге.	учителя.	струкции, ориентируясь на
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвива-	Выполняют 3-5 упражнения. Вы-	зрительно-пространственные
	зонтальную цель		ющих упражнений.	полняют различные виды метания	опоры.
			Ознакомление с названием		
			мяча для метания.		

			Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного за-	теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и по-
			хвата, стойки и произволь-	Участвуют в подвижной игре по	каза учителя. Играют в по-
			ного метания теннисного	показу и инструкции учителя	движную игру после инструк-
			мяча в цель.		ции учителя
			Игры с элементами обще-		
			развивающих упражнений		
14	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют ком-
			ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	плекс упражнений по показу
			Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения ком-	учителя.
			упражнений для укрепле-	плекса.	Выполняют метание на даль-
			ния туловища.	Выполняют метание на дальность,	ность после инструкции и по-
			Демонстрация стойки и тех-	ориентируясь на образец выполне-	каза учителя
			ники метания мяча.	ния учителем и/или обучающи-	
			Освоение правильного	мися 2 группы	
			удержания мяча, ориенти-		
			рование в пространстве, со-		
			размерение своих усилий		
			Выполнение метания на		
			дальность сильнейшей ру-		
1.5	TT V C (2.5)	1	кой	D	D
15	Челночный бег (3х5)	1	Выполнение ходьбы с пере-	Выполняют ходьбу с перешагива-	Выполняют ходьбу с переша-
	M.		шагиванием через большие	нием через большие мячи с высо-	гиванием через большие мячи
			мячи с высоким поднима-	ким подниманием бедра по показу	с высоким подниманием бедра
			нием бедра.	учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.	по инструкции учителя. Вы-
			Выполнение беговых	оег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места	полняют челночный бег 3х10
			упражнений. Выполнение челночного	левой и правой рукой	м. Метают мячи с места левой и
				левои и правои рукои	правой рукой
			бега, демонстрирование		правои рукои
			техники высокого старта.		

			Метание мячей с места ле-		
			вой и правой рукой		
16	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
17	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
		<u> </u>	Гимнасті	ика– 23 часа	
18	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.	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.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по

			Коррекционная игра	Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	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, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	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. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения

21	Основные положе-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	ния и движения рук,		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	ног, туловища, го-		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на зри-
	ловы: асимметрич-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	тельно- пространственные
	ные движения рук		темпе, чередование ходьбы	перестроений.	опоры. Выполняют упражне-
			и бега.	Выполняют бег и ходьбу, ориенти-	ния на основные положения и
			Выполнение упражнений на	руясь на образец выполнения учи-	движения рук, ног, головы, ту-
			основные положения и дви-	телем и/или обучающимися 2	ловища.
			жения рук, ног, головы, ту-	группы. Выполняют основные по-	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			ловища.	ложения и движения рук, ног, го-	храняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	ловы, туловища с наименьшим ко-	время движения, удерживая
			витие точности движений	личеством раз. Участвуют в по-	правильную осанку во время
				движной игре по показу и ин-	ходьбы.
				струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции
22	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании
	ходьбы и бега		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	с ходьбой в колонне по од-
			по одному. Построение в	контролем педагога. Отвечают на	ному. Отвечают на вопросы
			круг и выполнение обще-	вопросы односложно.	целым предложением.
			развивающих упражнений.	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в круг
			Выполнение тренировоч-	помощью учителя.	и комплекс утренней зарядки
			ных упражнений на дыха-	Выполняют корригирующие	по инструкции учителя.
			ние во время ходьбы, бега,	упражнения после неоднократного	Выполняют корригирующие
			проговаривание звуков на	показа по прямому указанию учи-	упражнения без предметов по-
			выдохе.	теля. Участвуют в игре по ин-	сле показа учителя.
			Подвижная игра на внима-	струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
	**		ние	2	сле инструкции
23	Упражнения с гим-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с
	настическими пал-		шеренгу и колонну.	том, ориентируясь на образец вы-	предметом, ориентируясь на
	ками		Выполнение бега в чередо-	полнения учителем (или на обра-	образец выполнения учителем.
			вании с ходьбой.		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

			Выполнение комплекса	зец правильного выполнения обу-	
			упражнений с гимнастиче-	чающихся 2 группы). Участвуют в	
			ской палкой.	игре по инструкции учителя	
			Подвижная игра с бросками	пре по инструкции у интели	
			и ловлей		
24	Ползание на четве-	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения в равно-	Выполняют упражнения в рав-
27	реньках в медленном	1	равновесие.	весии по показу учителя, по воз-	новесии по инструкции учи-
	темпе по горизон-		Передвижение по гимна-	можности.	теля.
	тальной гимнастиче-		стической скамейке, приняв	Выполняют упражнения в полза-	Выполняют упражнения в
	ской скамейке		правильное положение	нии, ориентируясь на образец вы-	, I
	скои скаменке		*	, 1	ползании после инструкции
			упора.	полнения учителем и/или обучаю-	учителя.
			Подвижная игра с элемен-	щимися 2 группы. Осваивают и	Осваивают и используют иг-
			тами лазания	используют игровые умения	ровые умения
25	Упражнения на фор-	1	Беседа о правильной	Получают элементарные теорети-	Получают элементарные тео-
23	мирования правиль-	1	осанке.	ческие сведения о правильной	ретические сведения о пра-
	ной осанки		Выполнение упражнений,	осанке, зрительно воспринимают и	вильной осанке, зрительно
	non ocuna		направленные на формиро-	оценивают образец удержания	воспринимают и оценивают
			вания навыка правильной	правильной осанки.	образец удержания правиль-
			осанки.	Выполняют практические задания	ной осанки.
			Выполнение различных ви-	с заданными параметрами (демон-	Выполняют практические за-
			дов ходьбы с изменением	стрируют правильную осанку,	дания с заданными парамет-
			положений рук, ходьбы по	подбирают ответы на вопрос по	рами (демонстрируют пра-
			гимнастической скамейке,	предоставленным карточкам) с по-	1 1 1
			перешагивание через пред-	мощью педагога.	вильную осанку, упражнения на формирования правильной
			Меты.	Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь	осанки).
			Эстафеты с мячом	, 1	Выполняют упражнения для
				на образец выполнения учителем	расслабления мыщц по показу
				и/или обучающимися 2 группы.	и инструкции учителя. Участ-
				Участвуют в соревновательной де-	вуют в соревновательной дея-
				ятельности	тельности

26	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
27	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
28	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание об-	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

			руча двумя руками, пере-		
			кладывание из одной руки в		
			другую, выполнение раз-		
			1		
			личных исходных положе-		
			ний с обручем в руках,		
			наклоны, приседания,		
			прыжки, переступание		
30	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения для раз-	Выполняют упражнения для
	ческой скамейке па-		для развития мышц кистей	вития мышц кистей рук и пальцев	развития мышц кистей рук и
	рами		рук и пальцев.	по показу учителя.	пальцев по показу учителя.
	•		Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на равно-	Выполняют упражнения на
			гимнастической скамейке	весие по возможности	равновесие по показу учителя
			парами управление равно-	Beene no Bosmoninoem	pashoseene ne nekasy y mressi
			весием, взаимодействие		
			,		
21	V. C	1	слаженно	D	D
31	Ходьба по двум па-	1	Выполнение упражнений,	Выполняют упражнения на равно-	Выполняют упражнения на
	раллельно постав-		сохраняя равновесие и пре-	весие, преодолевают препятствия	равновесие, преодолевают
	ленным гимнастиче-		одолевая препятствия.	с помощью учителя.	препятствия по инструкции
	ским скамейкам		Подвижная игра с бегом и	Участвуют в игре по инструкции	учителя.
			прыжками	учителя	Играют в подвижную игру по-
				-	сле инструкции учителя

32	Расхождение вдвоем	1	Выполнение упражне-	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на рав-
32	поворотом при	1	ний, сохраняя равнове-	новесие после неоднократного	новесие после показа учителем.
	встрече на гимнасти-		сие при выполнении	показа по прямому указанию	Участвуют в соревновательной
	ческой скамейке		-	учителя. Участвуют в игровых	деятельности
	ческой скаменке		упражнения на гимна- стической скамейке		деятельности
33	V	1		заданиях (в паре)	D
33	Ходьба по гимнасти- ческой скамейке	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс меньшее	Выполняют комплекс упражне-
			упражнений для утрен-	количество повторений. Выпол-	ний по показу учителя.
	прямо, правым, ле-		ней зарядки.	няют ходьбу по гимнастической	Выполняют ходьбу по гимна-
	вым боком с различ-		Сохранение равновесия	скамейке прямо, правым, левым	стической скамейке прямо, пра-
	ными положениями		на ограниченной поверх-	боком с различными положени-	вым, левым боком с различ-
	рук, с мячом в руках,		ности, выполняя пере-	ями рук после неоднократного	ными положениями рук само-
	бросанием и ловлей		движения, двигательные	показа по прямому указанию	стоятельно
	мяча		действия с мячом	учителя	
34	Комплекс упражне-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ний с гимнастиче-		прыжками, доставая ру-	учителя.	нию учителя. Выполняют
	ской скакалкой		кой ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразви-	нии наименьшее количество раз.	казу учителя. Выполняют кор-
			вающих упражнений в	Выполняют корригирующие	ригирующие упражнения с
			колонне по одному в	упражнения после неоднократ-	предметом после показа учи-
			движении.	ного показа по прямому указа-	теля. Выполняют упражнения
			Выполнение упражнений	нию учителя. Выполняют до-	со скакалкой
			со скакалкой: удержание,	ступные упражнения со скакал-	
			складывание, завязыва-	кой	
			ние скакалки.		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку		
35	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют корригирующие
	формирования пра-		канату.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа учи-
	вильной осанки		Выполнение ходьбы с	ориентируясь на образец выпол-	телем.
			различными положени-	нения учителем (или на образец	Выполняют упражнения с ма-
			ями рук за учителем и за	правильного выполнения обуча-	лыми мячами после показа учи-
			min pyk sa y intesiem n sa	ющихся 2 группы).	телем.
				romana z r pymini.	10010111,

			направляющим, сохра-	Выполняют упражнения с ма-	Играют в подвижную игру по
			няя правильную осанку	лыми мячами наименьшее коли-	показу и инструкции учителя
			Выполнение общеразви-	чество раз.	F y y 5
			вающих упражнений с	Участвуют в подвижной игре по	
			малыми мячами.	показу и инструкции учителя	
			Подвижная игра с бегом	3 13 . 3	
36	Упражнения с ма- лыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	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 инструкции учителя	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
37	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.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров 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 по-	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.

			Коррекционная игра на развитие точности движений	мощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по- сле инструкции
38	Упражнения с боль- шим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внеш-
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	различном темпе. 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.	ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	нем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения

			Подвижная игра с прыж-ками		
	1			ы - 4 часа	
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют
42	Корригирующие игры: «Ловишки-хво-стики», «Мишка на льдине».	1	для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
43	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

44	Подвижные игры с	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое ме-		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
	сто»		Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
			вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			TOB.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
			Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
			на скорость	Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
				готовка - 17 часов	
45	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах обра-	Слушают правила поведения на	Слушают правила поведения на
	сти и правила пове-		щения с лыжным инвен-	уроках лыжной подготовки, ин-	уроках лыжной подготовки, ин-
	дения на лыжне		тарем и технике безопас-	формацию о предупреждении	формацию о предупреждении
			ности на занятиях лыж-	травм и обморожений с опорой	травм и обморожений с опорой
			ным спортом.	на наглядность (презентации,	на наглядность (презентации,
			Тренировочные упраж-	картинки, карточки), участвуют в	картинки, карточки), участвуют
			нения в подготовке к за-	беседе и отвечают на вопросы	в беседе и отвечают на вопросы
			нятию, выбор лыж и па-	учителя с опорой на визуальный	учителя.
			лок	план.	Готовятся к занятию, выбирают
				Готовятся к занятию, выбирают	лыжи и палки
				лыжи и палки с помощью учи-	
				теля	
46	Совершенствование	1	Тренировочные упраж-	Готовятся к занятию, выбирают	Готовятся к занятию, выбирают
	техники выполнения		нения в подборе лыж-	лыжи и палки с помощью учи-	лыжи и палки. Выполняют
	строевых команд и		ного инвентаря и	теля.	строевые команды по сигналу
	приемов		одежды к занятию.	Выполняют строевые команды	учителя
			Выполнение строевые	по сигналу учителя	
			команд с лыжами и на		

			лыжах, надевание и сни-		
			мание лыж и палок		
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с пал-ками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положе-	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом
			ние туловища и головы		
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, под-	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, пере-
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	бирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	двигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом

50	Построение в ше-	1	Определение своего ме-	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые действия
	ренгу по одному с		ста в строю, построение	лыжами по сигналу учителя, пе-	по сигналу учителя, передвига-
	лыжами в руках		в шеренгу, выполнение	редвигаются к месту занятий под	ются к месту занятий, соблюдая
			команд с лыжами в ру-	контролем учителя.	технику безопасности при пере-
			ках.		движении в колонне с лыжами.
			Передвижение ступаю-		Передвигаются ступающим ша-
			щим шагом		гом по лыжне
51	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному с		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
52	Передвижение в ко-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках	ному с лыжами в руках.
	лонне по одному с		соблюдением техники		Выполняют передвижение сту-
	лыжами в руках		безопасности.		пающим шагом
			Передвижение ступаю-		
			щим шагом		
			Сохранение дистанции в		
			колонне с лыжами в ру-		
			ках		
53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному на		с лыжами и передвиже-	лыжами и строевые действия на	с лыжами и строевые действия
	лыжах без палок		ние к месту занятий.	лыжах по образцу.	на лыжах. Выполняют передви-
			Передвижение в колонне	Выполняют передвижение в ко-	жение в колонне по одному на
			по одному без палок, со-	лонне по одному на лыжах без	лыжах без палок
			храняя безопасную ди-	палок наименьшее количество	
			станцию	раз	
54	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ступающим шагом		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
	друг за другом		в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
55	Ходьба на лыжах	1	соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	ступающим шагом		безопасности.	ГОМ	щим, скользящим шагом.

	без палок по кругу		Выполнение передвиже-		Выполняют спуск с горы на лы-
	друг за другом		ний на лыжах ступаю-		жах и подъем ступающим ша-
56	Ходьба на лыжах	1	щим шагом, сохраняя		ГОМ
	ступающим шагом		равновесии, правильно		
	без палок по кругу		вставать после падения.		
	друг за другом		Выполнение спуска с		
57	Ходьба на лыжах	1	горы на лыжах и подъ-		
	ступающим шагом		ема ступающим шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				
59	Прохождение отрез-	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ков на время от		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	200до 300 м		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по
			способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	одному с лыжами на плече и
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	под рукой, соблюдая дистан-
			Одевание лыжного ин-	сигналу учителя.	цию по сигналу учителя.
			вентаря.	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			Прохождение на лыжах	помощью учителя.	Выполняют попеременный
			отрезков на скорость	Осваивают выполнение попере-	двухшажный ход после ин-
				менного двухшажного хода (по	струкции и показа учителя
				возможности) после инструкции	
				и неоднократного показа учителя	
				(при необходимости: пошаговая	
				инструкция учителя, поопераци-	
				онный контроль выполнения дей-	
				ствий)	

60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
			Игры	ы — 22 часа	
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно- сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опе- раций в последовательности их выполнения, под пооперацион- ным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

64	Значение утренней	1	Выполнение поворотов	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пере-
	гимнастики		на месте налево и	строений, осваивают на доступ-	строения в шеренгу, колонну,
			направо переступанием.	ном уровне строевые действия в	осваивают действия в шеренге
			Выполнение ритмичной	шеренге и колонне (с помощью	и колонне.
			ходьбы с сохранение за-	учителя).	Выполняют ходьбу с измене-
			данного темпа ходьбы.	Выполняют ходьбу с изменением	нием скорости. Выполняют
			Выполнение общеразви-	скорости. Выполняют практиче-	практические задания с задан-
			вающих упражнений	ские задания с заданным пара-	ным параметрами (составляют
			типа «зарядка».	метрами (составляют комплекс	комплекс утренней гимна-
			Подвижная игра с бегом	утренней гимнастики) с помо-	стики).
				щью педагога.	Участвуют в различных видах
				Участвуют в подвижной игре по	игр после инструкции и показа
				инструкции и показу учителя,	учителя
				ориентируясь на поэтапный по-	
				каз отдельных действий.	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		хлопками.	ясь на образец выполнения учи-	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений	телем. Выполняют 3-4 упражне-	Выполняют упражнения по ин-
			с волейбольным мячом.	ния с мячом.	струкции учителя.
			Подвижная игра на по-	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			вторение движений педа-	вые умения	вые умения
			гога или ведущего, дей-		
			ствие по сигналу, со-		
66	И	1	гласно правилам игры	Drynamy San a wagawanayyyy	Drymanyana Kan nyananananyay
66	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	ловлей мяча: «Бро- сить и поймать»		довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	сить и поимать»		лонне по одному.	под контролем педагога. Выпол-	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и выполнение общеразвиваю-	няют построение в круг с помощью учителя.	предложением.
			-		Выполняют построение в круг и
			щих упражнений типа	Участвуют в игре по инструкции	комплекс утренней зарядки по
			«зарядка».		инструкции учителя.

			Подвижная игра в под-		Осваивают и используют игро-
			брасывании мяча, ловли		вые умения
			его и быстром беге		
67	Подвижные игры с	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое ме-		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
	сто»		Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
			вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			тов.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
			Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
			на скорость	Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
68	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с эле-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	тами		ментами перестроений.	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чере-	под контролем педагога. Участ-	Участвуют в соревновательной
			довании с ходьбой.	вуют в соревновательной дея-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса	тельности по возможности	фете)
			общеразвивающих упражнений.	(участвуют в эстафете)	
			Эстафета с предметами		
69	Игры с метанием	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу по показу
	мяча		Выполнение упражнений	ясь на образец выполнения учи-	учителя.
	«Подвижная цель»,		с волейбольным мячом.	телем. Выполняют 5-6 упражне-	Выполняют упражнения по ин-
	«Обгони мяч»		Подвижные игры на вы-	ния с мячом.	струкции учителя.
			полнение передачи –	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			ловли мяча, согласова-	вые умения	вые умения
			ние свои действия с дей-		
			ствиями других игроков,		

			соизмерение бросков с		
			расстоянием до цели		
70	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
71	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

72	Игры и строевые упражнения: «Воробы 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
73	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»
74	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

			Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.	Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	
			Игровые задания в передаче		
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	предметов 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
77	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 индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
78	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

	1			ı	1
79	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по ука-	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо,		ками, доставая рукой лен-	занию учителя.	нию учителя. Выполняют
	влево, стоя, сидя		точки.	Выполняют упражнения в	упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразвиваю-	движении наименьшее ко-	казу учителя. Владеют элемен-
			щих упражнений в колонне по	личество раз.	тарными сведениями по овладе-
			одному в движении.	Выполняют коррегирую-	нию игровыми умениями
			Выполнение упражнений со	щие упражнения после не-	
			скакалкой: удержание, скла-	однократного показа по	
			дывание, завязывание ска-	прямому указанию учителя.	
			калки.	Выполняют игровые зада-	
			Игровые задания в перекаты-	ния в перекатывании мяча	
			вании мяча		
80	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
			перестроений.	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чередова-	одному под контролем пе-	Участвуют в соревновательной
			нии с ходьбой.	дагога. Участвуют в сорев-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса обще-	новательной деятельности	фете)
			развивающих упражнений.	по возможности	
			Эстафета с предметами	(участвуют в эстафете)	
81	Подвижные игры на	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учи-	Выполняют по показу учителя
	развитие основных		лонну, с изменением места по-	теля упражнения для фор-	упражнения для формирования
	движений - перелеза-		строения, выполнение ходы и	мирования пространствен-	пространственных представле-
	ния: «Наседка и		бега между различными ори-	ных представлений с помо-	ний по показу учителя.
	цыплята», «Зайцы,		ентирами.	щью учителя, по возможно-	Выполняют упражнения с пред-
	сторож и Жучка»		Выполнение упражнений с об-	сти. Выполняют упражне-	метами после показа учителем.
82	Подвижные игры на	1	ручем.	ния с предметами после не-	Осваивают и используют игро-
	развитие основных		Перелезание через препят-	однократного показа по	вые умения
	движений - перелеза-		ствия различным способом в	прямому указанию учителя.	
	ния: «Наседка и		зависимости от высоты	Осваивают и используют	
	цыплята», «Зайцы,			игровые умения	
	сторож и Жучка»				

	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой,	Удерживают правильное	Выполняют ходьбу змейкой, в
	-		в полуприседе.	положение тела во время	полуприседе.
			Чередование бега и ходьбы по	ходьбы (с помощью учи-	Выполняют чередование бега и
			сигналу.	теля). Выполняют чередо-	ходьбы.
			Выполнение броска набивного	вание бега и ходьбы.	Бросают набивной мяч из раз-
			мяча (вес до 1 кг) различными	Бросают набивной мяч из	личных исходных положений.
			способами двумя руками.	различных исходных поло-	Осваивают и используют игро-
			Эстафеты на взаимодействие с	жений меньшее количество	вые умения
			товарищами	раз.	
				Осваивают и используют	
				игровые умения	
83	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы с упраж-	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с упражне-
	«Филин и пташки»		нениями для рук в чередова-	упражнениями для рук в че-	ниями для рук в чередовании с
			нии с другими движениями.	редовании с другими дви-	другими движениями.
			Выполнение непрерывного	жениями по показу учи-	Участвуют в различных видах
			бега в среднем темпе.	теля.	игр после инструкции и показа
			Подвижная игра на выполне-	Участвуют в различных ви-	учителя
			ние спрыгиваний с предметов,	дах игр по инструкции и по	
			приподнятых над землей,	показу учителя, ориентиру-	
			быстрое ориентирование в	ясь на поэтапный показ от-	
			пространстве, взаимодействие	дельных действий (при	
			согласно правилам игры	необходимости, повторный	
				показ, дополнительная ин-	
				дивидуальная инструкция	
				учителя)	
			Легкая атлетик	а - 19 часов	
84	Правила поведения	1	Выполнение построения в ше-	Выполняют построение по	Выполняют построение по сиг-
	на уроках физиче-		ренгу и сдача рапорта дежур-	показу учителя.	налу учителя.
	ской культуры (тех-		ным.	Выполняют ходьбу (под	Осваивают и выполняют ходьбу
	ника безопасности).		Выполнение ходьбы, сохраняя	контролем учителя).	в медленном, среднем темпе, в
	Ходьба в медленном,		правильную осанку.		полуприседе, с различными по-
					ложениями рук.

	среднем темпе, в по- луприседе, с различ- ными положениями рук		Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	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	Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
				используют игровые умения	
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение 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
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
87	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в колонне	Выполняют ходьбу, ориен-	Выполняют ходьбу по указа-
00	мяча на дальность	1	по одному с различными зада-	тируясь на образец выпол-	нию учителя. Выполняют ком-
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	ниями для рук.	нения учителем и/или обу-	плекс упражнений по показу учителя.

89	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение	чающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
			своих усилий Выполнение метания на даль- ность сильнейшей рукой		
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Ознакомление с 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	виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	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. Выпол-
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократ-	няют прыжки после инструкции и показа учителя.
94	Прыжок в длину с места	1	длину с места.	ного показа учителя (при необходимости: пошаговая	Выполняют метание с места в горизонтальную цель

			Выполнение прыжка техниче-	инструкция учителя, поопе-	
			ски правильно, отталкиваясь и	рационный контроль вы-	
			приземляясь.	полнения действий), пры-	
			Выполнение беговых упраж-	гают на толчком одной или	
			нений.		
				двумя ногами с места.	
			Метание с места в горизон-	Осваивают метание с места	
			тальную цель	в горизонтальную цель,	
				ориентируясь на образец	
0.5			P	выполнения	D
95	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы на нос-	Выполняют ходьбу в уме-	Выполняют ходьбу в умерен-
	ногу до 10-15 м		ках, на пятках.	ренном темпе на носках, на	ном темпе на носках, на пятках.
			Выполнение бега в среднем	пятках. Перепрыгивают с	Перепрыгивают с ноги на ногу
			темпе с переходом на ходьбу.	ноги на ногу на отрезках.	на отрезках.
			Выполнение многоскоков.	Осваивают и используют	Осваивают и используют игро-
			Подвижная игра на передачу	игровые умения	вые умения
			мячей в колоннах		
96	Прыжки через ска-	1	Выполнение ходьбы с различ-	Выполняют ходьбу с раз-	Выполняют ходьбу с различ-
	калку на двух, на од-		ным положением рук.	личным положением рук по	ным положением рук по показу
	ной ноге		Выполнение беговых упраж-	показу и инструкции учи-	и инструкции учителя.
			нений.	теля. Выполняют прыжки	Выполняют прыжки через ска-
			Пробегание под скакалкой, пе-	через скакалку на двух но-	калку на двух, на одной ноге.
			решагивание, перепрыгивание	гах. Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру по-
			с одной ноги на другую, пере-	инструкции учителя	сле инструкции учителя
			прыгивание на двух ногах че-		
			рез медленно вращающуюся		
			скакалку вперед, с промежу-		
			точным подскоком.		
			Подвижная игра с элементами		
			общеразвивающих упражне-		
			ний		
97	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элементами	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
	до 20 м		перестроений.	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.

98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	одному под контролем педагога. Участвуют в сорев-	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	новательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	фете)
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сме-	Выполняют ходьбу со сменой
100	Высокий старт 30 м	1	ной положения рук. Выполнение упражнений для	ной положения рук под контролем учителя. Выпол-	положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения
			укрепления голеностопных суставов и стоп.	няют бег с высокого старта, ориентируясь на образец	по инструкции и показу учи- теля. Выполняют бег с высо-
			Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	кого старта после инструкции и показа учителя
101) f y c 1	1	высокий старт	D	Ъ.
101	Медленный бег до 1- 2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.
102	Медленный бег до 1- 2 мин	1	Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наимень-	Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.
			Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в соче-	шее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют медленный бег
			тании с дыханием		

<u> 5 класс</u>

Mo	T.	о ча- В	<u> </u>	Дифференциация видов деятельности		
Nº	Тема предмета	Кол-во сов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	
			Легкая атлети	ка– 8 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. 1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	скоростью Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	

			строевому шагу); шаг на месте, остановка		
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упраж-	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый

				нония по покору учитоня бо	nonfor oronavior un nonvivi
				нения по показу учителя, бе-	разбег, стартуют из различных
				гут с ускорением на отрезках	исходных положений
				до 30 м -1 раз.	
				Выполняют медленный бег	
				по команде «Старт»	
6	Метание набивного	1	Определение названия мяча, ка-	Рассматривают наглядно-де-	Рассматривают наглядно-де-
	мяча (1 кг) двумя		кие качества развивают упраж-	монстрационные материалы	монстрационные материалы
	руками снизу, из-за		нения с этим мячом.	по теме урока. Выполняют	по теме урока, отвечают на во-
	головы, через го-		Демонстрация техники бросков	комплекс общеразвивающих	просы и вступают в беседу.
	лову		набивного мяча двумя руками	упражнений. Выполняют ме-	Выполняют комплекс обще-
	-		снизу, из-за головы, через го-	тание набивного мяча снизу	развивающих упражнений.
			лову.	после показа и объяснения	Выполняют метание набив-
			Выполнение броска согласовы-	учителя	ного мяча из различных ис-
			вая движения рук и туловища		ходных положений
7	Техника бега с низ-	1	Выполнение ходьбы в различ-	Выполняют ходьбу в ко-	Выполняют ходьбу в колонне
	кого старта		ных темпах с упражнениями в	лонне по одному (на носках,	по одному (на носках, на пят-
			движении.	на пятках). Выполняют бег в	ках, перекатом с пятки на но-
			Выполнение бега в различном	медленном темпе. Выпол-	сок, с выпадом). Выполняют
			темпе.	няют комплекс специально-	бег в различных темпах. Вы-
			Выполнение специальных бего-	беговые упражнения (3-4	полняют комплекс специ-
			вых упражнений.	вида).	ально-беговые упражнения (5-
			Освоение понятия низкий старт.	Смотрят демонстрацию тех-	6 видов).
			Демонстрирование техники	ники выполнения низкого	Смотрят демонстрацию тех-
			стартового разгона, переходя-	старта. Выполняют технику	ники выполнения низкого
			щего в бег по дистанции.	низкого старта и стартового	старта.
			Выполнение бега по прямой с	разгона по показу учителя,	Выполняют технику низкого
			низкого старта	переходящего в бег по ди-	старта и стартового разгона,
			1	станции 40 м	переходящего в бег по дистан-
				, -	ции 60 м

8	Бег на средние дистанции (150 м)	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специальнобеговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помо-	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию
			щью учителя	300 м (мальчики)
		Company was an arrange of the company was a second	10	Выполняют подсчет ЧСС
	11	Спортивные игр		0
9	Инструктаж по тех- нике безопасности на занятиях спор- тивными играми. Значение и основ- ные правила зака- ливания	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры

10	Перемещение на	1	Выполнение основных переме-	Выполняют основные пере-	Выполняют основные переме-
	площадке в пионер-	_	щений на площадке в пионер-	мещения на площадке в пио-	щения на площадке в пионер-
	боле, прием и пере-		боле.	нерболе, после инструкции	боле. Выполняют упражнения
	дача мяча двумя ру-		Выполнение упражнений на	учителя, ориентируясь на об-	на развитие мышц кистей рук
	ками у стены и в		развитие мышц кистей рук и	разец выполнения обучаю-	и пальцев. Выполняют пере-
	парах		пальцев.	щимися из 2 группы.	мещения на площадке. Выпол-
	парах		Выполняют перемещение на	Выполняют упражнения на	няют игровые умения
			площадке игроков в пионер-	развитие мышц кистей рук и	плот провые умения
			боле, выполнение приема и пе-	пальцев (по возможности).	
			редачи мяча двумя руками у	Выполняют перемещения на	
			стены и в парах	площадке с помощью педа-	
			стены и в парах	гога. Выполняют игровые	
				умения (взаимодействие с	
				партнером)	
11	Бросок мяча через	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
11	сетку одной рукой	1	развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и
	и ловля двумя ру-		пальцев.	пальцев (по возможности).	пальцев. Выполняют переме-
	ками после подачи		Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	щения на площадке. Выпол-
	ками после подачи		площадке игроков в пионер-	площадке с помощью педа-	няют и используют игровые
			боле.	гога. Выполняют и исполь-	умения
			Выполнение бросков мяча через	зуют игровые умения по ин-	yMenux
			сетку одной рукой и ловля	струкции учителя.	
			двумя руками после подачи	струкции учителя.	
12	Техника подачи	1	Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	Выполняют перемещения на
1,2	мяча в пионерболе	1	площадке игроков в пионер-	площадке с помощью педа-	площадке с помощью педа-
	мяча в нионсрооле		1		
			боле, выполнение приема и пе-	гога. Выполняют прием и пе-	гога. Выполняют прием и пе-
			редачи мяча двумя руками у	редачу мяча у стены по ин-	редачу мяча в паре. Осваи-
			стены и в парах.	струкции и показа учителя.	вают и используют игровые
			Выполнение подачи мяча в игре	Осваивают и используют иг-	умения (подача мяча в пионер-
				ровые умения (подача мяча в	боле).
				пионерболе)	Выполняют и используют иг-
					ровые умения

13	Розыгрыш мяча на	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	три паса в пионер-		развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и
	боле.		пальцев.	пальцев (по возможности).	пальцев. Выполняют переме-
	Учебная игра		Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	щения на площадке. Выпол-
	1		площадке игроков в пионер-	площадке с помощью педа-	няют упражнения с мячом по-
			боле.	гога. Выполняют упражне-	сле инструкции и показа учи-
			Выполнение приема и передачи	ния с мячом по инструкции и	теля.
			мяча двумя руками у стены и в	по показу учителя.	Выполняют и используют иг-
			парах.	Выполняют и используют иг-	ровые умения
			Выполнение способов розыгры-	ровые умения по инструкции	
			шей мяча на три паса в пионер-	учителя	
			боле.		
			Выполнение игровых действий		
14	Баскетбол. Упро-		Беседа о санитарно-гигиениче-	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по про-
	щенные правила		ские требования к занятиям бас-	прослушанному материалу с	слушанному материалу.
	игры в баскетбол;		кетболом, права и обязанности	опорой на визуальный план	Осваивают правила игры
	права и обязанно-		игроков на площадке, преду-	(с использованием системы	
	сти игроков, преду-		преждение травматизма.	игровых, сенсорных поощре-	
	преждение травма-		Освоение простейших правил в	ний.	
	тизма.		баскетболе.	Отвечают на вопросы одно-	
			Подвижная игра на броски и пе-	сложно. Участвуют в по-	
			редачи мяча.	движной игре по инструкции	
				учителя	
15	Стойка баскетболи-	1	Демонстрация стойки баскетбо-	Осваивают стойку баскетбо-	Осваивают стойку баскетболи-
	ста. Передача мяча		листа. Освоение стойки баскет-	листа после неоднократного	ста после инструкции учителя.
	двумя руками от		болиста. Освоение передачи	показа и инструкции учи-	Выполняют остановки по сиг-
	груди в парах с про-		мяча двумя руками от груди с	теля. Выполняют остановки	налу учителя, выполняют по-
	движением вперед		шагом навстречу друг другу.	по сигналу учителя, выпол-	вороты на месте с мячом в ру-
			Осваивание ловлю мяча двумя	няют повороты на месте с	ках, передают и ловят мяч
			руками с последующим веде-	мячом в руках, передают и	двумя руками от груди в парах
				ловят мяч двумя руками от	(на основе образца учителя).
				груди в парах на месте (на	

			нием и остановкой. Выполне-	основе образца учителя). Ве-	Ведут мяч одной рукой на ме-
			ние ведения мяча на месте и в	дут мяч одной рукой на ме-	сте и в движении шагом по
			движении	сте и в движении шагом, по-	инструкции учителя
			движении		инструкции учителя
				сле инструкции учителя, ори-	
				ентируясь на образец выпол-	
				нения обучающимися из бо-	
1.5	D		-	лее сильной группы	
16	Ведение мяча с об-	1	Демонстрация техники ведения	Осваивают технику ведения	Осваивают технику ведения
	водкой препятствий		мяча. Освоение техники веде-	мяча после неоднократного	мяча после показа учителя.
			ния мяча. Выполнение передви-	показа учителем и ориенти-	Выполняют передвижение без
			жений без мяча, остановку ша-	руюсь на образец выполне-	мяча, остановку шагом. Вы-
			гом.	ние обучающимися 2	полняют ведение мяча с об-
			Выполнение ведения мяча с об-	группы. Выполняют пере-	водкой условных противников
			водкой условных противников.	движение без мяча, оста-	Выполняют передачу мяча
			Выполнение передачи мяча	новку шагом. Выполняют ве-	двумя руками от груди в парах
			двумя руками от груди в парах	дение мяча с обводкой	с продвижением вперед
			с продвижением вперед	условных противников. Вы-	
			-	полняют передачу мяча	
				двумя руками от груди в па-	
				рах с продвижением вперед	
17	Бросок мяча по кор-	1	Демонстрация техники броска	Осваивают технику броска	Осваивают технику броска
	зине с низу двумя		мяча по корзине двумя руками	мяча по корзине двумя ру-	мяча по корзине двумя руками
	руками и от груди с		снизу и от груди с места. Освое-	ками снизу и от груди с ме-	снизу и от груди с места. Вы-
	места. Эстафеты с		ние техники броска мяча по	ста. Выполняют передачи	полняют передачи мяча двумя
	элементами баскет-		корзине различными спосо-	мяча с продвижением вперед	и одной рукой в парах, трой-
	бола		бами. Выполнение бросков по	двумя руками. Бросают мяч в	ках, с продвижением вперед и
			корзине двумя руками снизу и	корзину двумя руками снизу	бросают мяч в корзину двумя
			от груди с места, демонстриро-	от груди с места после ин-	руками снизу и от груди с ме-
			вание элементов техники бас-	струкции учителя и ориенти-	ста после инструкции учителя
			кетбола.	руюсь на образец выполне-	
				ние обучающимися более	
				сильной группы	
				VIIIIDII OII I PYIIIDI	

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
			Гимнастика	- 14 часов	
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
20	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют

	<u> </u>		D	D	
			Выполнение общеразвивающих	Выполняют ходьбу с измене-	практические задания с задан-
			упражнений типа зарядки.	нием скорости. Выполняют	ным параметрами (составляют
			Подвижная игра с бегом	практические задания с за-	комплекс утренней гимна-
				данным параметрами (со-	стики). Участвуют в различ-
				ставляют комплекс утренней	ных видах игр после инструк-
				гимнастики) с помощью пе-	ции и показа учителя
				дагога. Участвуют в подвиж-	
				ной игре по инструкции и	
				показу учителя, ориентиру-	
				ясь на поэтапный показ от-	
				дельных действий	
21	Упражнения на	1	Выполнение фигурной марши-	Выполняют фигурную мар-	Выполняют фигурную марши-
	укрепление мышц		ровки.	шировку за другим уча-	ровку. Выполняют переноску,
	туловища, рук и ног		Выполнение упражнений на	щимся, ориентируясь на об-	передачу мяча сидя, лежа в
			укрепление мышц туловища,	разец выполнения впереди	различных направлениях. Вы-
			рук и ног	идущего учащегося. Выпол-	полняют упражнения по по-
				няют упражнения с диффе-	казу
				ренцированной помощью	
				учителя	
22	Упражнения с со-	1	Выполнение упражнений с эле-	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	противлением		ментами единоборств, сохране-	равновесие на скамейке: по-	равновесие на скамейке: пово-
			ние равновесия при движении	вороты с различными движе-	роты с различными движени-
			на скамейке	ниями рук, с хлопками под	ями рук, с хлопками под но-
				ногой, повороты на носках,	гой, повороты на носках,
				прыжки с продвижением	прыжки с продвижением впе-
				вперед (на полу), комплекс	ред (на полу), комплекс
				упражнений с сопротивле-	упражнений с сопротивлением
				нием (3-5 упражнений)	
23	Упражнения на раз-	1	Выполнение ходьбы «змейкой»,	Выполняют ходьбу «змей-	Выполняют ходьбу «змей-
	витие ориентации в		«противоходом».	кой», «противоходом». Вы-	кой», «противоходом». Вы-
	пространстве			полняют комплекс упражне-	полняют комплекс упражне-
				ний со скакалкой меньшее	ний со скакалкой. Прыгают

			Выполнение упражнений со	количество раз. Прыгают че-	через скакалку на месте в рав-
			сложенной скакалкой в различ-	рез скакалку на месте в рав-	номерном темпе на двух, од-
			ных исходных положениях,	номерном темпе на двух но-	ной ноге произвольным спосо-
				<u> </u>	<u> </u>
			прыжки через скакалку на двух	гах произвольным способом	бом
2.4	П	1	и одной ноге.	n v	n v
24	Повороты направо,	1	Ориентирование в простран-	Выполняют строевые дей-	Выполняют строевые дей-
	налево, кругом (пе-		стве, сохранение равновесия	ствия под щадящий счёт. Вы-	ствия. Выполняют перестрое-
	реступанием).		при движении по скамейке.	полняют перестроение из ко-	ние из колонны по одному в
	Упражнения на рав-		Выполнение перестроений на	лонны по одному в колонну	колонну по два, по три на ме-
	новесие		месте.	по два, по три на месте. Вы-	сте. Выполняют ходьбу по
			Прыжки через скакалку на од-	полняют ходьбу по гимна-	гимнастической скамейке с
			ной, двух ногах	стической скамейке с различ-	различными положениями
				ными положениями рук.	рук. Прыгают через скакалку
				Прыгают через скакалку на	на месте в равномерном темпе
				месте в равномерном темпе	на двух, одной ноге произ-
				на двух ногах произвольным	вольным способом
				способом	
25	Лазание по гимна-	1	Выполнение корригирующих	Выполняют корригирующих	Выполняют корригирующих
	стической стенке		упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание. Вы-	упражнений на дыхание. Вы-
	вверх-вниз разно-		Выполняют лазание по гимна-	полняют упражнения в лаза-	полняют упражнения в лаза-
	именным способом,		стической стенке разными спо-	ние на меньшую высоту.	ние.
	с одновременной		собами: ставя ноги на каждую	Участвуют в игре по ин-	Играют в подвижную игру по-
	перестановкой руки		рейку или через одну.	струкции учителя	сле инструкции учителя
	и ноги		Коррекционная игра		
26	Лазание по гимна-	1	*		
	стической стенке		Выполнение корригирующих	Выполняют корригирующих	Выполняют корригирующих
	вверх-вниз разно-		упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание. Вы-	упражнений на дыхание. Вы-
	именным способом,		Выполняют лазание по гимна-	полняют упражнения в лаза-	полняют упражнения в лаза-
	с одновременной		стической стенке разными спо-	ние на меньшую высоту.	ние.
	перестановкой руки		собами: ставя ноги на каждую	Участвуют в игре по ин-	Играют в подвижную игру по-
	и ноги		рейку или через одну.	струкции учителя	сле инструкции учителя
	n norn		Коррекционная игра		
			коррскционнал игра		

27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неодно- кратного показа по прямому указанию учителя. Участ- вуют в игровых заданиях (в	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		паре)	
29	Упражнения с гим- настическими пал- ками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м
31	Упражнения со ска- калками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции

32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую
			над головой	другую над головой меньшее	над головой
				количество повторений	
			We wanted the second	16 wasan	
22	Томического	1	Лыжная подготов		O
33	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах обращения с	Отвечают на вопросы по ТБ	Отвечают на вопросы по про-
	сти и правила поведения на уроках		лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыж-	на уроках лыжной подго- товки, информацию о преду-	слушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информа-
	лыжной подготов-		ной подготовкой.	преждении травм и обморо-	цию о предупреждении травм
	кой		Выполнение упражнения в под-	жений с опорой на нагляд-	и обморожений с опорой на
	KOH		готовке к занятию, подбор лыж-	ность (презентации, кар-	наглядность (презентации,
			ного инвентаря	тинки, карточки), участвуют	картинки, карточки), участ-
				в беседе и отвечают на во-	вуют в беседе и отвечают на
				просы учителя с опорой на	вопросы учителя.
				визуальный план.	Готовятся к занятию, выби-
				Готовятся к занятию, выби-	рают лыжи и палки
				рают лыжи и палки по ин-	
				струкции учителя	
34	Совершенствование	1	Построение в шеренгу с лы-	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	техники выполне-		жами у ноги.	жами.	жами.
	ния скользящего		Повторение безопасного спо-	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
	шага без палок и с		соба переноски лыж при движе-	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
	палками		нии в колонне.	под рукой, соблюдая дистан-	под рукой, соблюдая дистан-
			Одевание лыжного инвентаря.	цию по сигналу учителя.	цию по сигналу учителя. Оде-

			Передвижение на лыжах сво-	Одевают лыжный инвентарь	вают лыжный инвентарь. Пе-
			бодным, накатистым шагом без	с помощью учителя передви-	редвигаются по лыжне сколь-
			палок и с палками	гаются на лыжах скользящим	зящим шагом
			THE TOR IT CHARACTER	шагом	элцим шагом
35	Прохождение от-	1	Построение в шеренгу с лы-	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	резков на время от	1	жами у ноги.	жами.	жами.
	200 до 300 м		Повторение безопасного спо-	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
	200 до 300 м		соба переноски лыж при движе-	-	I - I
			нии в колонне.	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
				под рукой, соблюдая дистан-	под рукой, соблюдая дистан-
			Одевание лыжного инвентаря.	цию по сигналу учителя.	цию по сигналу учителя. Оде-
			Прохождение на лыжах отрез-	Одевают лыжный инвентарь	вают лыжный инвентарь. Вы-
			ков на скорость	с помощью учителя. Осваи-	полняют попеременный двух-
				вают выполнение поперемен-	шажный ход после инструк-
	_			ного двухшажного хода (по	ции и показа учителя
36	Прохождение от-	1		возможности) после инструк-	
	резков на время от			ции и неоднократного показа	
	200 до 300 м			учителя (при необходимо-	
				сти: пошаговая инструкция	
				учителя, пооперационный	
				контроль выполнения дей-	
				ствий)	
37	Одновременный	1	Освоение способа передвиже-	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
	бесшажный ход		ния одновременного бесшаж-	техники одновременного	техники одновременного бес-
38	Одновременный	1	ного хода на лыжах. Демон-	бесшажного хода. Осваивают	шажного хода. Осваивают тех-
	бесшажный ход		страция техники одновремен-	технику передвижения одно-	нику передвижения одновре-
			ного бесшажного хода. Выпол-	временного бесшажного хода	менного бесшажного хода.
			нение передвижения одновре-	(по возможности).	Выполняют передвижение од-
			менным бесшажным ходом	Выполняют передвижение	новременным бесшажным хо-
				одновременным бесшажным	дом по возможности
				ходом по возможности	
39	Спуск в высокой	1	Совершенствование способа		Выполняют спуск в высокой
	стойке со склона,		подъема на лыжах.	стойке со склона, сохраняя	l –
39	Спуск в высокой стойке со склона,	1	нение передвижения одновременным бесшажным ходом Совершенствование способа	(по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности Выполняют спуск в высокой	Выполняют передвижение одновременным бесшажным хо-

	подъем «лесенкой»		Выполнение сохранение равно-	париорасна наушанни мих спо	рариорасна наушании вин спо
				равновесие изученными спо-	равновесие изученными спо-
	с соблюдением тех-		весия при спуске со склона в	собами по возможности.	собами.
	ники безопасности		высокой стойке.	Выполняют подъем «лесен-	Выполняют подъем «лесен-
			Выполнение техники подъема	кой» по возможности	кой»
			«лесенкой»		
40	Поворот махом на	1	Освоение способа поворота на	Осваивают способ поворота	Осваивают способ поворота на
	месте		лыжах махом.	на лыжах махом. Выполняют	лыжах махом. Выполняют по-
			Демонстрация техники пово-	поворот махом на лыжах по-	ворот махом на лыжах. Вы-
			рота махом на месте.	сле инструкции и неодно-	полняют поворот махом на ме-
			Выполнение поворота махом на	кратного показа учителя.	сте на лыжах.
			лыжах.	Выполняют поворот махом	Выполняют передвижение на
41	Поворот махом на	1	Выполнение передвижение	на месте на лыжах по ин-	лыжах изученными ходами
	месте		скользящим шагом по лыжне с	струкции и показа учителя.	
			палками	Выполняют передвижения	
				скользящим шагом по лыжне	
				с палками по возможности	
42	Одновременный	1	Освоение способа передвиже-	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
	двухшажный ход		ния одновременного двухшаж-	техники одновременного	техники одновременного
			ного хода на лыжах. Демон-	двухшажного хода. Осваи-	двухшажного хода. Осваивают
			страция техники одновремен-	вают технику передвижения	технику передвижения одно-
43		1	ного двухшажного хода. Вы-	одновременного двухшаж-	временного двухшажного
			полнение передвижения одно-	ного хода (по возможности).	хода.
			временным двухшажным ходом	Выполняют передвижение	Выполняют передвижение од-
				одновременным двухшаж-	новременным двухшажным
				ным ходом по возможности	ходом по возможности
44	Повороты пересту-	1	Построение в шеренгу с лы-	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	панием в движении		жами у ноги.	жами.	жами.
			Переход на учебную лыжню в	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
			колонне по одному.	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
			nonomic no odnom.		
				,	1
			Передвижение по учебному кругу ступающим и скользя-	под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Оде-

			Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	вают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и пал-ками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			
48	Игры на лыжах: «Пятнашки про- стые», «Самый мет- кий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
			Спортивные иг	ры- 8 часов	
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.

	Правила игры в во-		Ознакомление с простейшими	Осваивают простейшие пра-	Выполняют упражнения на
	лейбол, наказания		правилами игры волейбол, пра-	вила игры в волейболе, запо-	развитие мышц кистей рук и
	наказаний за нару-		вилами судейства, наказаниями	минают названия наказаний	пальцев
	± •		1		пальцсв
	шение игры и су-		при нарушениях правил игры.	при нарушении игры, с неод-	
	действо.		Выполнение упражнений на	нократным повторением	
			развитие мышц кистей рук и	названий учителем.	
			пальцев.	Выполняют упражнения на	
				развитие мышц кистей рук и	
				пальцев (по возможности)	
50	Стойка волейболи-	1	Ознакомление с основными	Осваивают основные стойки	Осваивают основные стойки
	ста. Перемещения		стойками волейболиста.	волейболиста, после неодно-	волейболиста, после показа
	на площадке, пере-		Демонстрация основных стоек в	кратного показа учителя,	учителя. Выполняют упражне-
	дача мяча сверху		волейболе, передачи мяча	ориентируясь на выполнение	ния на развитие мышц кистей
	двумя руками над		сверху, снизу.	стойки обучающимися из 2	рук и пальцев. Выполняют пе-
	собой и передача		Выполнение упражнений на	гр. Выполняют упражнения	ремещения на площадке.
	мяча снизу двумя		развитие мышц кистей рук и	на развитие мышц кистей	Осваивают и используют иг-
	руками на месте и		пальцев.	рук и пальцев (по возможно-	ровые умения
	после перемещения		Выполняют перемещение на	сти). Выполняют перемеще-	
	1		площадке игроков в волейболе,	ния на площадке с помощью	
			выполнение приема и передачи	педагога. Осваивают и ис-	
			мяча двумя руками у стены и в	пользуют игровые умения	
			парах	(взаимодействие с партне-	
			•	ром)	
51	Нижняя прямая по-	1	Определение способов подачи	Смотрят показ с объясне-	Смотрят показ с объяснением
	дача		мяча в волейболе.	нием технике правильного	технике правильного выполне-
			Освоение техники нижней пря-	выполнения нижней прямой	ния нижней прямой подачи.
			мой подачи.	подачи. Определяют способы	Определяют способы подачи
			Освоение стойки во время вы-	подачи мяча в волейболе.	мяча в волейболе.
			полнения нижней прямой по-	Осваивают техники нижней	Осваивают техники нижней
			дачи. Демонстрация техники	прямой подачи по инструк-	прямой подачи по инструкции
			нижней прямой подачи.	ции учителя.	учителя.

			Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания

54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
			Легкая атлетик		
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.

			Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг

62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на даль-	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	на дальность в коридор 10 м	ность с места (коридор 10 м)	с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упраж-	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают
67	Эстафета 4*30 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	нений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	эстафету (4 * 30 м)
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

<u> 7 класс</u>

	Тема	0 4a- B	Программное	Дифференциация в	идов деятельности
№	предмета	Кол-во сов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атлетика	1 – 8 часов	
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе

3	Бег с переменной ско-	1	Выполнение ходьбы с задани-	Выполняют ходьбу с задани-	Выполняют ходьбу с задани-
	ростью до 5 мин	-	ями.	ями. Выполняют бег с пере-	ями. Выполняют бег с перемен-
	F		Выполнение бега легко и сво-	менной скоростью до 4 мин.	ной скоростью до 5 мин. Вы-
			бодно, не задерживая дыха-	Выполняют прыжок в высоту	полняют прыжок в высоту с
			ние.	с разбега способом «переша-	разбега способом «перешагива-
			Выполнение прыжка в высоту	гивание»	ние»
			с разбега способом «переша-		
			гивание»		
4	Запрыгивание на пре-	1	Выполнение бега на отрезке	Выполняют бег на отрезке 30	Выполняют бег на отрезке 30м
	пятствие высотой до		30м с ускорением	м без ускорения.	с ускорением
	50-60 см		Выполнение запрыгивания на	Запрыгивают и спрыгивают с	Запрыгивают на препятствие
			препятствие.	препятствия до 50 см.	высотой 60 см.
			Выполнение метания мяча на	Выполняют метания мяча на	Выполняют метания мяча на
			дальность из-за головы через	дальность из-за головы через	дальность из-за головы через
			плечо	плечо с места	плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60	1	Освоение названий беговых	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	м. Беговые упражне-		упражнений и последователь-	ходьбы. Выполняют комплекс	ходьбы. Выполняют комплекс
	ния		ности их выполнения.	общеразвивающих упражне-	общеразвивающих упражнений.
			Выполнение беговых упраж-	ний. Выполняют специально -	Выполняют специально - бего-
			нений.	беговые упражнения, бегут с	вые упражнения, бегут с уско-
			Выполнение быстрого бега на	ускорением на отрезках до 60	рением на отрезках до 60 м -2-3
			отрезке 60м.	м -1 раз	раза
6	Метание набивного	1	Выполнение специально- бе-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	мяча (2-3 кг) двумя		говых упражнений.	по одному (на носках, на пят-	по одному разными способами
	руками снизу, из-за		Выполнение бега 60 м с уско-	ках). Выполняют комплекс	(на носках, на пятках). Выпол-
	головы, через голову		рением и на время.	общеразвивающих упражне-	няют комплекс общеразвиваю-
			Выполнение броска набивного	ний. Выполняют метание	щих упражнений. Выполняют
			мяча, согласовывая движения	набивного мяча снизу	метание набивного мяча из
			рук и туловища Метание мяча		различных исходных положе-
			на дальность		ний

					1
7	Бег на короткую ди-	1	Выполнение специально- бе-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	станцию (60-80 м) с		говых упражнений.	по одному (на носках, на пят-	по одному (на носках, на пят-
	низкого старта		Освоение понятия низкий	ках). Выполняют комплекс	ках, перекатом с пятки на но-
			старт.	общеразвивающих упражне-	сок, с выпадом). Выполняют
			Демонстрирование техники	ний.	комплекс общеразвивающих
			стартового разгона, переходя-	Смотрят демонстрацию тех-	упражнений. Смотрят демон-
			щего в бег по дистанции. Вы-	ники выполнения низкого	страцию техники выполнения
			полнение броска набивного	старта. Выполняют технику	низкого старта.
			мяча, согласовывая движения	стартового разгона, переходя-	Выполняют технику стартового
			рук и туловища	щего в бег по дистанции 60 м	разгона, переходящего в бег по
					дистанции 80 м
8	Бег на средние ди-	1	Выполнение специальных бе-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	станции (300 м)		говых упражнений.	по одному (на носках, на пят-	по одному (на носках, на пят-
			Выполнение бега на средние	ках). Выполняют комплекс	ках, перекатом с пятки на но-
			дистанции, распределяя свои	общеразвивающих упражне-	сок, с выпадом). Выполняют
			силы в беге на дистанции.	ний.	комплекс общеразвивающих
			Метание мяча на дальность	Выполняют специальные бе-	упражнений. Выполняют спе-
				говые упражнения. Выпол-	циальные беговые упражнения.
				няют кроссовый бег до 300 м	Выполняют кроссовый бег на
				(допускается смешанное пере-	дистанцию до 300 м (девочки) и
				движение).	на 500 м (мальчики).
				Метают мяч на дальность	Метают мяч на дальность

			Спортивные иг	ры – 10 часов	
9	Передача мяча двумя	1	Выполнение стойки баскетбо-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	руками от груди в па-		листа.	по одному (на носках, на пят-	по одному (на носках, на пят-
	рах с продвижением		Передачи мяча двумя руками	ках). Выполняют комплекс об-	ках, перекатом с пятки на но-
	вперед		от груди с шагом навстречу	щеразвивающих упражнений.	сок, с выпадом). Выполняют
			друг другу.	Отрабатывают стойку баскет-	комплекс общеразвивающих
			Выполнение ведения мяча на	болиста.	упражнений.
			месте и в движении	Работают в парах. Останавли-	Отрабатывают стойку баскетбо-
10	Передача мяча двумя	1		ваются по сигналу учителя,	листа.
	руками от груди в па-			выполняют повороты на месте	Работают в парах. Останавлива-
	рах с продвижением			с мячом в руках, передают и	ются по сигналу учителя, вы-
	вперед			ловят мяч двумя руками от	полняют повороты на месте с
				груди в парах на месте (на ос-	мячом в руках, передают и ло-
				нове образца учителя). Ведут	вят мяч двумя руками от груди
				мяч одной рукой на месте и в	в парах (на основе образца учи-
				движении шагом	теля).
					Ведут мяч одной рукой на ме-
					сте и в движении шагом
11	Ведение мяча с обвод-	1	Выполнение передвижений	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	кой препятствий		без мяча, остановку шагом.	по одному. Выполняют ком-	по одному. Выполняют ком-
			Выполнение ведения мяча с	плекс общеразвивающих	плекс общеразвивающих
			обводкой условных противни-	упражнений.	упражнений.
			ков.	Выполняют передвижение без	Выполняют передвижение без
12	Ведение мяча с обвод-	1	Выполнение передачи мяча	мяча, остановку шагом. Вы-	мяча, остановку шагом. Выпол-
	кой препятствий		двумя руками от груди в парах	полняют ведение мяча с об-	няют ведение мяча с обводкой
			с продвижением вперед	водкой условных противни-	условных противников
				ков. Выполняют передачу	Выполняют передачу мяча
				мяча двумя руками от груди в	двумя руками от груди в парах
				парах с продвижением вперед	с продвижением вперед

13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
15	Броски мяча в кор- зину в движении от груди. Подбирание от- скочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с пе-	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с пе-
16	Броски мяча в кор- зину в движении от груди. Подбирание от- скочившего от щита мяча	1		редачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	редачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо

17	Комбинации из основ-	1	Выполнение упражнений с	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	ных элементов тех-		набивными мячами: броски	по одному. Выполняют ком-	по одному. Выполняют ком-
	ники перемещений и		мяча с близкого расстояния, с	плекс общеразвивающих	плекс общеразвивающих
	владении мячом.		разных позиций и расстояния.	упражнений.	упражнений.
	Учебная игра по упро-		Выполняют ведение мяча с пе-	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	щенным правилам		редачей, с последующим брос-	набивными мячами. Ведут,	набивными мячами. Ведут, бро-
1.0	TC ~		ком в кольцо.	бросают, подбирают мяч в	сают, подбирают мяч в про-
18	Комбинации из основ-		Учебная игра по упрощенным	процессе учебной игры.	цессе учебной игры.
	ных элементов тех-		правилам	Принимают участие в учебной	Принимают участие в учебной
	ники перемещений и			игре	игре
	владении мячом.				
	Учебная игра по упро-				
	щенным правилам				
	,		Гимнастика	- 14 часов	
19	Перестроение из ко-	1	Выполнение строевых дей-	Выполняют строевые дей-	Выполняют строевые действия.
	лонны по одному в		ствий согласно расчету и ко-	ствия под щадящий счёт. Со-	Сочетают ходьбу и бег в ко-
	колонну по два на ме-		манде.	четают ходьбу и бег в ко-	лонне. Выполняют упражнения
	сте.		Освоение перестроения из ко-	лонне.	со скакалкой. Прыгают через
			лонны по одному в колонну по	Выполняют упражнения со	скакалку на месте в равномер-
			два и по три на месте.	скакалкой. Прыгают через ска-	ном темпе на двух, одной ноге
			Тренировочные упражнения	калку на месте в равномерном	произвольным способом
			сочетание ходьбы и бега в ко-	темпе на двух ногах произ-	
			лонне. Выполнение упражне-	вольным способом	
			ний со скакалкой. Выполнение		
			прыжков через скакалку на		
			месте в равномерном темпе		

20	Повороты направо,	1	Ориентирование в простран-	Выполняют строевые дей-	Выполняют строевые действия.
	налево, кругом (пере-		стве, сохранение равновесия	ствия под щадящий счёт. Вы-	Выполняют перестроение из ко-
	ступанием). Упражне-		при движении по скамейке.	полняют перестроение из ко-	лонны по одному в колонну по
	ния на равновесие		Выполнение перестроений на	лонны по одному в колонну по	два, по три на месте. Выпол-
			месте.	два, по три на месте. Выпол-	няют ходьбу по гимнастической
			Прыжки через скакалку на од-	няют ходьбу по гимнастиче-	скамейке с различными положе-
			ной, двух ногах	ской скамейке с различными	ниями рук. Прыгают через ска-
				положениями рук. Прыгают	калку на месте в равномерном
				через скакалку на месте в рав-	темпе на двух, одной ноге про-
				номерном темпе на двух ногах	извольным способом
				произвольным способом	
21	Упражнения на пре-	1	Выполнение строевых дей-	Выполняют строевые команды	Выполняют строевые команды
	одоление сопротивле-		ствий и команд.	и действия под щадящий счёт.	и действия. Изменяют скорость
	ния		Тренировочные упражнения	Изменяют скорость передви-	передвижения при ходьбе/ беге.
			на изменение скорости пере-	жения при ходьбе/ беге. Вы-	Выполняют упражнений на пре-
			движения при ходьбе/ беге.	полняют упражнений на пре-	одоление сопротивления
			Выполнение упражнений на	одоление сопротивления мень-	
			преодоление сопротивления	шее количество раз	
22	Упражнения на разви-	1	Выполнение ходьбы «змейкой»,	Выполняют ходьбу «змейкой»,	Выполняют ходьбу «змейкой»,
	тие ориентации в про-		«противоходом».	«противоходом». Выполняют	«противоходом». Выполняют ком-
	странстве		Выполнение упражнений со сло-	комплекс упражнений со скакал-	плекс упражнений со скакалкой.
			женной скакалкой в различных	кой меньшее количество раз.	Прыгают через скакалку на месте в
			исходных положениях, прыжки	Прыгают через скакалку на месте	равномерном темпе на двух, одной
			через скакалку на двух и одной	в равномерном темпе на двух но-	ноге произвольным способом
			ноге.	гах произвольным способом	

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимна- стическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препят-
27	Опорный прыжок	1			ствий
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакал- ками	1	Выполнение упражнений со скакалкой.	Выполняют упражнения со ска- калкой после обучающей по- мощи учителя. Выполняют	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.

			Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с ганте- лями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя
32	Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений	1	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	из одной руки в другую над голо- вой

			Лыжная подгото	овка – 16 часов	
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
34	Одновременный двух- шажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одно-	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновре-
35	Одновременный двух- шажный ход	1	бесшажным ходом. Освоение техники одновремен- ного двухшажного хода	временного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	менного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лы-
37	Поворот махом на месте	1	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	жах изученными ходами
38	Комбинированное тор- можение лыжами и пал- ками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двух-шажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное тор- можение лыжами и пал- ками	1		торможение лыжами и палками (по возможности)	

40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвиганотся в быстром темпе на отрезке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		от 30- 40 м	F
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики-	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	техники подъема	2 pasa)	Free, seemen assets a v. Free,
45	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по ин- струкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			

	Спортивные игры- 8 часов							
49	Техника отбивания мяча	1	Жонглирование теннисным мя-	Выполняют ходьбу в колонне по	Выполняют ходьбу в колонне по			
	то одной, то другой сто-		чом, выполнение отбивания мяча	одному. Выполняют комплекс	одному. Выполняют комплекс об-			
	роной ракетки		стороной ракетки, передвижение,	общеразвивающих упражнений.	щеразвивающих упражнений Вы-			
			выполнение ударов со стандарт-	Выполняют прием и передачу	полняют прием и передачу мяча			
			ных положений	мяча теннисной ракеткой по воз-	теннисной ракеткой. Дифференци-			
				можности. Дифференцируют раз-	руют разновидности ударов			
				новидности ударов (по возмож-				
				ности)				

				T	T
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками по- сле перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс об-

55	Прием и передача мяча	1	Выполнение приема и передачи	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте Выполняют ходьбу в колонне по	щеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений Выполняют ходьбу в колонне по
	над собой сверху и снизу	1	мяча над собой сверху и снизу	одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
			Легкая атлети	ка – 12 часов	
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистан- цию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.

			Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выпол-	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	няют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с пол-
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	ного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)

65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Ходьба на скорость 15-	1	различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10
	20 мин. в различном темпе с изменением шага	•			M)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Вы-	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1	эстафетного бега	полняют эстафетный бег с этапами до 30 м	
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

8 класс

	Тема	-B0 OB	Од на программное содержание	Дифференциация вид	ов деятельности				
№	предмета	Кол-во часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 8 часов								
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.				
2	Медленный бег с преодолением пре-пятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель				
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.				

4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражне- ния	1	Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражне-	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания
			ний, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	дальность с места	мяча на дальность
5	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)

8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	мяча, согласовывая движения рук и туловища Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
			мяча, согласовывая движения		
			рук и туловища Спортивные игр	 ы – 10 часов	
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетбо-	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят
10	Ведение мяча с изменением направления	1	листа, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча	мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.	с изменением направлений (без обводки и с обводкой) Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой	получения мяча в движении Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с

12	Ведение мяча с об-	1	Выполнение ведения мяча с об-	условных противников. Выпол-	обводкой условных против-
1-	водкой препятствий	•	водкой условных противников.	няют передачу мяча двумя ру-	ников
	водной препятетвии		Выполнение передачи мяча	ками от груди в парах с продви-	Выполняют передачу мяча
			двумя руками от груди в парах	жением вперед	двумя руками от груди в
			с продвижением вперед	жением вперед	парах с продвижением впе-
			е продвижением вперед		ред
13	Бросок мяча по кор-	1	Выполнение передачи мяча	Передают мяч с продвижением	Передают мяч двумя и од-
13	зине одной рукой от	1	двумя и одной рукой в парах,	± ±	ной рукой в парах, тройках,
	± •			вперед двумя руками и бросают	
	ГОЛОВЫ		тройках в движении. Выполне-	мяч в корзину одной рукой от го-	с продвижением вперед и
			ние бросков по корзине одной	ловы с места после инструкции	бросают мяч в корзину од-
			рукой от головы с места, де-	учителя	ной рукой от головы с ме-
			монстрирование элементов тех-		ста
			ники баскетбола		_
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков	Осваивают правила игры и	Осваивают правила игры и
			мяча по корзине.	штрафного броска. Передают	штрафного броска. Пере-
			Освоение правил игры и	мяч с продвижением вперед	дают мяч двумя и одной ру-
			штрафного броска. Выполнение	двумя руками и бросают мяч в	кой в парах, тройках, с про-
			передачи мяча двумя и одной	корзину двумя руками от груди с	движением вперед и бро-
			рукой в парах, тройках в движе-	места после инструкции учителя	сают мяч в корзину двумя
			нии. Выполнение бросков по		руками от груди с места
			корзине двумя руками от груди		
			с места.		
15	Вырывание и выби-	1	Освоение способов вырывания	Осваивают способы вырывания и	Осваивают способы выры-
	вание мяча		и выбивания мяча с демонстра-	выбивания мяча по инструкции и	вания и выбивания мяча.
			цией учителем.	показу учителем.	Выполняют упражнения в
			Выполнение вырывание, выби-	Выполняют упражнения в парах	парах
			вание, ловлю, передачу и веде-	после инструкции учителя и ори-	_
			ния мяча в парах	ентируясь на образец выполне-	
16	Вырывание и выби-	1	r	ния обучающимися из более	
	вание мяча	-		сильной группы	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
	JIMITI		Гимнастика -	14 часов	
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по

	Упражнения на равновесие		Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змей-кой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу

24	Упражнения с со- противлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными дви-	
			на скамейке	хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	жениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
25	Упражнения с гим- настическими пал- ками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный пры-	
27	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	жок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	

28	Упражнения для	1	Переноска 2-3 набивных мячей	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный пры-		
	формирования пра-		весом до 7-8 кг.	коленях. Переносят 1- 2 набив-	жок ноги врозь через козла,		
	вильной осанки		Переноска гимнастического	ных мячей весом до 5-6 кг. Пере-	коня в ширину с помощью		
			коня и козла, матов на расстоя-	носят гимнастического коня и	учителя.		
			ние до 15 м. Выполнение	козла, маты на расстояние до 10	Переносят 2- 3 набивных		
			прыжка согнув ноги через	M.	мячей весом до 7-8 кг. Пе-		
			козла, коня в ширину.		реносят гимнастического		
					коня и козла, маты на рас-		
					стояние до 15 м.		
29	Упражнения со ска-	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со ска-	Выполняют упражнения со		
	калками		скакалкой.	калкой после обучающей по-	скакалкой по показу и ин-		
			Выполнение прыжковых	мощи учителя. Выполняют	струкции учителя.		
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под кон-	Выполняют прыжковые		
			прыжка	тролем учителя	упражнения после инструк-		
					ции		
30	Упражнения с ганте-	1	Выполнение упражнений с ган-	Выполняют упражнения с ганте-	Выполняют упражнения с		
	ЛЯМИ		телями.	лями меньшее количество повто-	гантелями. Выполняют		
			Выполнение прыжковых	рений. Выполняют прыжковые	прыжковые упражнения по-		
			упражнений с точностью	упражнения под контролем учи-	сле инструкции		
			прыжка	теля			
31	Упражнения для раз-	1	Выполнение построения в ко-	Выполняют построение в ко-	Выполняют построение в		
	вития простран-		лонну по два, соблюдая задан-	лонну по два, соблюдая заданное	колонну по два, соблюдая		
	ственно- временной		ное расстояние.	расстояние (по ориентирам).	заданное расстояние. Пры-		
	дифференцировки и		Выполнение прыжка в длину с	Прыгают в длину с места на за-	гают в длину с места на за-		
	точности движений		места на заданное расстояние	данное расстояние с предвари-	данное расстояние без		
32	Упражнения для раз-	1	без предварительной отметки.	тельной отметки.	предварительной отметки.		
	вития простран-		Передача набивного мяча сидя,	Передают набивной мяч сидя,	Передают набивной мяч		
	ственно- временной		стоя из одной руки в другую	стоя из одной руки в другую над	сидя, стоя из одной руки в		
	дифференцировки и		над головой	головой меньшее количество по-	другую над головой		
	точности движений			вторений			
	Лыжная подготовка – 16 часов						

33	Одновременный одношажный ход Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 мет-	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
37	Торможение и поворот «плугом»	1	ров. Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на вы- бывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игро-	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила
40	Игра «Гонка на вы- бывание»	1	вой деятельности	в игры на лыжах (по возможности)	игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрез-	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	ков на скорость	от 30- 40 м	от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	(девочки- 3-5 раз, маль- чики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки про- стые», «Самый мет- кий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах

46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
			Спортивные игр	ы- 8 часов	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачумяча снизу и сверху, передачудвумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте

51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой помой подачи
52	Верхняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой помой подачи
53	Прием мяча снизу в две руки	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в

			Выполнение техники приема	верхней прямой подачи груп-	две руки. Выполнение верх-
54	Прием мяча снизу в	1	мяча снизу двумя руками.	пами с приемом мяча по очереди	ней прямой подачи груп-
	две руки	•	пы и стазу другаг ругалаг	по возможности, ориентируясь	пами с приемом мяча по
	дверјин			на образец показа учителем.	очереди.
				Выполнение техники приема	Выполнение техники при-
				мяча снизу двумя руками по ин-	ема мяча снизу двумя ру-
				струкции и показу учителя.	ками.
55	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по пло-	площадке, играют в учеб-
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	щадке, играют в учебную игру (ную игру
	Учебная игра в во-		соблюдая правила игры	по возможности)	
	лейбол			·	
56	Прыжки с места и с		Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по пло-	площадке, играют в учеб-
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	щадке, играют в учебную игру (ную игру
			соблюдая правила игры	по возможности)	
			Легкая атлетик	а – 12 часов	
57	Бег на короткую ди-	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
	станцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют пере-	(по кругу 60 м) с правиль-
			Выполнение перепрыгиваний	прыгивания через набивные мячи	ной передачей эстафетной
			через набивные мячи	(расстояние 80-100см, длина 4	палочки.
			Выполнение бега с высокого	метра). Выполняют бег с высо-	Выполняют перепрыгива-
			старта, стартовый разбега и	кого старта, стартовый разбега и	ния через набивные мячи
			старта из различных исходных	старта из различных исходных	(расстояние 80-100см,
			положений.	положений.	длина 5 метров). Выпол-
			Выполнение метания мяча в	Выполняют метание мяча в пол	няют бег с низкого старта,
			пол на дальность отскока	на дальность отскока	стартовый разбега и старта

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного раз-
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	для прыжков в длину. Выполнение метания на даль-	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	бега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг

62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (кори-	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	на дальность в коридор 10 м	дор 10 м)	на дальность с места (коридор 10 м)		
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения. Про-		
67	Эстафета 4*60 м	1	Освоение техники передачи	Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	бегают эстафету (4 * 60 м)		
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ , 1 «В» класс, УЧИТЕЛЬ МЕЛОХАЯН А.Х.

№	Тема предмета	Кол- во часов	Дата изучения	Дата факт
	Легкая атлетика– 12 часа			
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	03.09	
2	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба в медленном и быстром темпе.	1	10.09	
3	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стоп. Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1	17.09	
4	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой. Бег с сохранением правильной осанки.	1	24.09	
5	Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки на двух ногах.	1	01.10	
6	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад.	1	08.10	
7	Прыжки с продвижением вправо, влево. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через шнур.	1	15.10	
8	Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Правильный захват различных предметов.	1	22.10	
9	Произвольное метание малых и больших мячей. Произвольное метание мячей.	1	05.11	
10	Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание колец на шесты.	1	12.11	

11	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча снизу с места в стену	1	19.11	
12	Подвижная игра «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	1	26.11	
	Гимнастика – 11 часов			
13	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	03.12	
14	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев. Перестроение в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки.	1	10.12	
15	Выполнение строевых команд по показу учителя. Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1	17.12	
16	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1	24.12	
17	Упражнения на дыхания. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц туловища	1	14.01	
18	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	21.01	
19	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем. Упражнения с малыми мячами	1	28.01	
20	Упражнения с большим мячом. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	04.02	
21	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	11.02	
22	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Пролезание через гимнастический обруч	1	18.02	
23	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук. Стойка на одной ноге.	1	25.02	

	Игры – 8 часов			
24	Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1	04.03	
25	Подвижная игра «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Краски»	1	11.03	
26	Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Стой», «Перемена мест»	1	18.03	
27	Коррекционная подвижная игра «Совушка», «Фигуры», «Проползи не урони»	1	25.03	
28	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц», «Охотники и зайцы»	1	08.04	
29	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву», «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля»	1	15.04	
30	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит», «Кто дальше бросит»	1	22.04	
31	Коррекционная подвижная игра «Через ручей», «Пингвины», «Через ручей»	1	29.04	
	Легкая атлетика – 3 часа	I	<u>l</u>	
32	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук. Бег правым, левым боком вперед.	1	06.05	
33	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет.	1	13.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивна физическая культура», 3 « Γ » класс, учитель Амирханян Г.С.

No॒	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видо	в деятельности	Дата изу- чения
	предмета	Кол		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	L		Легкая атлет	ика– 8 часов	L	
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	5.09
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному.	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с	12.09

			Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала	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	опорой на образец. Вы- полняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	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	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 инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.	19.09
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном,	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). 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	Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быст-	26.09

	1				
			среднем и быстром темпе,	(обучающиеся с трудностями ко-	ром темпе, со сменой по-
			со сменой положений рук:	ординации ходят, взявшись за	ложений рук: вперёд,
			вперёд, вверх, с хлопками.	руки с учителем).	вверх, с хлопками.
			Выполнение общеразвива-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвива-
			ющих упражнений.	упражнения после неоднократного	ющие упражнения.
			Выполнение бега в медлен-	показа по прямому указанию учи-	Выполняют медленный
			ном темпе 80-100 м.	теля.	бег. Осваивают и исполь-
			Подвижная игра с броса-	Выполняют медленный бег за	зуют игровые умения
			нием мяча	наиболее физически развитым	
				обучающимся из 2 группы, ориен-	
				тируясь на его пример. Осваивают	
				и используют игровые умения	
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с из-
			нением скорости.	скорости. Выполняют различные	менением скорости. Вы-
			Выполнение бега в задан-	виды бега: на носках, с высоким	полняют различные виды
			ном направлении.	подниманием бедра и захлестыва-	бега: на носках, с высоким
			Ознакомление с названием	нием голени назад.	подниманием бедра и за-
			беговых упражнений и их	Осваивают беговые упражнения	хлестыванием голени
			выполнение.	выполняя на уменьшенном рассто-	назад.
			Эстафета с бегом	янии.	Выполняют беговые
			_	Участвуют в соревновательной де-	упражнения.
				ятельности	Участвуют в соревнова-
					тельной деятельности
6	Бег в колонне по	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по
	прямой и со сменой		Подвижная игра с элемен-	сигналу учителя с одновременным	построению и перестрое-
	направлений по ори-		тами перестроений.	показом способа выполнения по-	нию по сигналу учителя
	ентирам		Выполнение бега с высо-	строения и перестроения.	(при необходимости ори-
			ким поднимание бедра, со-	Осваивают бег в колонне по пря-	ентируются на образец).
			храняя дистанцию и пра-	мой и со сменой направлений по	Осваивают бег в колонне
			вильную осанку.	ориентирам.	по прямой и со сменой
			Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	направлений по ориенти-
			упражнений типа зарядки.	наименьшее количество раз	рам.

			Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя	Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	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	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 бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	3.10
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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 указа-	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец	10.10

Освоение правил техники	
безопасности во время вы- бежки группами и по одному 15—	
полнения упражнений в 20 м с низкого старта с опорой на	
паре. пример обучающихся из 2 группы	
Демонстрация техники низ- выполняют упражнения после не-	
кого старта. однократного показа по прямому	
указанию учителя	
9 Прыжки на одной 1 Ознакомление с общеразви- Выполняют общеразвивающие Выполняют общеразвива- 17.10	0
ноге на месте, с про- вающими упражнениями. упражнения наименьшее количе- ющие упражнения после	
движением вперед Ориентирование в направ- ство раз. инструкции и по показу	
лении движений. Ориентируются в направлении педагога.	
Выполнение несколько под- движений с помощью педагога. Выполняют прыжки в за-	
прыгиваний подряд в задан- Прыгают на двух ногах с продви- данном направлении, ори-	
ном направлении. жением вперед. Участвуют в по- ентируясь на зрительно-	
Подвижная игра с метанием движной игре по показу и ин- пространственные опоры.	
струкции учителя Играют в подвижную игру	
по инструкции учителя	
10 Прыжки в высоту 1 Выполнение различных ви- Выполняют ходьбу на носках, на Выполняют ходьбу на	
дов ходьбы в колонне. пятках, на внутреннем своде носках, на пятках, на	
Выполнение общеразвива- стопы. внутреннем и внешнем	
ющих упражнений с флаж- Выполняют 3-4 упражнений с своде стопы.	
ками. флажками. Выполняют комплекс	
Ознакомление с переноской Выполняют прыжки после ин- упражнений с флажками.	
гимнастических матов. струкции и неоднократного показа Выполняют прыжки после	
Демонстрация прыжка в учителем (при необходимости: по- инструкции и показа учи-	
высоту. шаговая инструкция учителя, по- теля.	
Подвижная игра с метанием операционный контроль выполне- Играют в подвижную игру	
ния действий).	
Участвуют в подвижной игре по каза учителя	
	1

11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в мед-	Выполняют ходьбу в медленном и	Выполняют ходьбу в мед-
	места		ленном и быстром темпе.	быстром темпе.	ленном и быстром темпе.
			Выполнение медленного	Выполняют прыжки после ин-	Выполняют прыжки после
			бега.	струкции и неоднократного показа	инструкции и показа учи-
			Демонстрация прыжка в	учителя (при необходимости: по-	теля.
			длину с места.	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют метание с ме-
			Выполнение прыжка техни-	операционный контроль выполне-	ста в горизонтальную цель
			чески правильно, отталки-	ния действий), прыгают на толч-	
			ваясь и приземляясь.	ком одной или двумя ногами с ме-	
			Выполнение беговых	ста.	
			упражнений.	Осваивают метание с места в гори-	
			Метание с места в горизон-	зонтальную цель, ориентируясь на	
			тальную цель	образец выполнения	
12	Прыжок с 3-5 бего-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с
	вых шагов в длину с		упражнениями для рук в че-	ями для рук в чередовании с дру-	упражнениями для рук в
	разбега		редовании с другими дви-	гими движениями по показу учи-	чередовании с другими
			жениями.	теля.	движениями.
			Выполнение непрерывного	Прыгают в длину с небольшого	Прыгают с небольшого
			бега в среднем темпе.	разбега.	разбега в длину.
			Демонстрирование техники	Выполняют метание после ин-	Выполняют метание после
			прыжка с разбега: пра-	струкции и неоднократного показа	инструкции и показа учи-
			вильно разбегаясь, сильно	учителя	теля
			отталкиваясь и мягко при-		
			земляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		
13	Метание теннисного	1	Выполнение бега по пря-	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
	мяча левой, правой		мой в шеренге.	учителя.	струкции, ориентируясь
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвива-	Выполняют 3-5 упражнения. Вы-	на зрительно-простран-
	зонтальную цель		ющих упражнений.	полняют различные виды метания	ственные опоры.
			Ознакомление с названием		Выполняют захват и удер-
			мяча для метания.		жание теннисных мячей

	,			-		
14	Метание теннисного мяча на дальность	1	Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя 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	для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя	24.10
15	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.	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 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой	

			Метание мячей с места ле-			
			вой и правой рукой			
16	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)	
17	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	
			Гим	настика– 8 часа	,	
18	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.	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.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	7.11

			T/	0	П.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			Коррекционная игра	Отвечают на вопросы односложно.	Просматривают видеома-
				Слушают объяснение (инструк-	териал по теоретическим
				цию) учителя с фиксацией на эта-	вопросам адаптивной фи-
				пах выполнения упражнения на	зической культуры.
				ориентировку в пространстве	Отвечают на вопросы
					предложением.
					Воспринимают и запоми-
					нают расположение
					зрительных простран-
					ственных опор - ориенти-
					ров для выполнения по-
					строений и перестроений
19	Перестроение из ше-	1	Выполнение простейших	Выполняют упражнение по показу	Выполняют упражнение
	ренги в круг		перестроений.	учителя. Выполняют комплекс	по сигналу/ команде учи-
			Бег с изменением направле-	наименьшее количество раз.	теля, ориентируюсь на
			ний.	Прыгают с высоты с мягким при-	зрительно- пространствен-
			Выполнение комплекса	землением.	ные опоры. Выполняют
			утренней гимнастики.	Участвуют в игре по показу и ин-	комплекс упражнений по
			Выполнение прыжка с вы-	струкции учителя	показу и инструкции учи-
			соты.		теля. Прыгают с высоты с
			Коррекционная игра		мягким приземлением.
					Играют в игру после ин-
					струкции учителя
20	Перестроение из ко-	1	Выполнение организующих	Выполняют ходьбу ориентируясь	Выполняют ходьбу ориен-
	лонны по одному в		строевых команд и приемов	на образец выполнения учителем	тируясь на образец выпол-
	шеренгу по одному,		Выполнение ходьбы со сме-	и/или обучающимися 2 группы.	нения учителем. Выпол-
	размыкание на вытя-		ной положений рук.	Выполняют 3-4 упражнения. Фик-	няют упражнения по сло-
	нутые руки		Ознакомление с упражне-	сируют внимание и воспринимают	весной инструкции и по-
			ниями для развития мышц	расположение	казу.
			кистей рук и пальцев.	зрительных пространственных	Выполняют команды по
				опор - ориентиров для выполнения	построению и перестрое-
				построений и перестроений.	нию по сигналу учителя

			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Участвуют в подвижной игре по показу учителя	(при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения	
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	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. 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. 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. Играют в подвижную игру после инструкции	14.11
22	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.	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 корригирующие 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.	21.11

			·	•		
			Подвижная игра на внимание		Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	
23	Упражнения с гим- настическими пал- ками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	28.11
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку,	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.	5.12

			положений рук, ходьбы по	подбирают ответы на вопрос по	Выполняют практические	
			гимнастической скамейке,	предоставленным карточкам) с по-	задания с заданными пара-	
			перешагивание через пред-	мощью педагога.	метрами (демонстрируют	
			меты.	Выполняют упражнения для рас-	правильную осанку,	
			Эстафеты с мячом	слабления мыщц, ориентируясь	упражнения на формиро-	
				на образец выполнения учителем	вания правильной осанки).	
				и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения	
				Участвуют в соревновательной де-	для расслабления мыщц	
				ятельности	по показу и инструкции	
					учителя. Участвуют в со-	
					ревновательной деятель-	
					ности	
26	Ходьба с предметом	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с	12.12
	на голове, сохраняя		гимнастической палкой.	том меньшее количество повторе-	предметом по инструкции	
	правильную осанку		Удержание в ходьбе пред-	ний.	учителя.	
			мета на голове, сохраняя	Выполняют ходьбу с предметом	Выполняют ходьбу с	
			правильную осанку	на голове, сохраняя правильную	предметом на голове, со-	
				осанку по прямому указанию учи-	храняя правильную	
				теля.	осанку	
27	Упражнения для раз-	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу	19.12
	вития		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	учителя упражнения для	
	пространственно-		построения, выполнение	пространственных представлений	формирования простран-	
	дифференцировки		ходы и бега между различ-	с помощью учителя, по возможно-	ственных представлений	
			ными ориентирами, про-	сти	по показу учителя	
			хождение по двум парал-			
			лельно поставленным гим-			
			настическим скамейкам			
28	Упражнения для раз-	1	Выполнение упражнений на	Выполняют по показу учителя	Выполняют упражнения	26.12
	вития точности дви-		равновесие.	упражнения для развития точно-	для развития точности	
	жений			сти движений и равновесия, ори-	движений и равновесия,	
				ентируясь на образец выполнения	ориентируясь на образец	
					выполнения учителем.	

Выполнение ходьба по двум паражения с обручений скамейкам. Подвижкая игра с бстом и минастической скамейке парами управление ходь и развивание из одной руки в дрям паражения развиовесие и прами подволение ходьба по тимнастической скамейке парами управление упражнений, подовжая препятствия. Подвожная препятствия. Подвожная препятствия. Подвожная препятствия. Подвожная препятствия двыполняют по показу учителя упражнения друм учителя учителя инфармирования пространения двыполняют по показу учителя упражнения с помощью учителя, по возможности. Выполняют по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после показу учителя, по возможности упражнения по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показу учителя. Выполняют упражнения по показу учителя и помощью учителя, по возможности опоказу учителя. Выполняют упражнения по показу учителя и помощью учителя и помощью учителя. Выполняют упражнения по показу учителя и помощью учителя и помощью учителя. Выполняют упражнения предметами после показу учителя. Выполняют упражнения для разможности и предметами после показу учителя. Выполняют упражнения па равновессие по показу учителя. Выполняют упражнения для разможности помощью учителя и помощью учителя. Выполняют упражнения па равновессие по показу учителя. Выполняют упражнения па равновессие по показу учителя. Участвуют в итре по инструкции учителя.						
Выполняют по показу учителя					1 -	1
Скамейкам Подвижная игра с бегом Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бета между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом и другую, выполнение упражнений с предметом и другум выполнение и другум выполнение упражнений с предметом и другум выполнение и другум выполнение различных исходных положений с обручем в руках, нереступание выполнение упражнении в другум выполнение упражнения пространственных представлений с предметом постав по прямому указанию учителя упражнения с предметами после неоднократного показу учителя упражнения с предметами после неоднократного показу учителя упражнения с предметами после неоднократного показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений сти. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений сти. Выполняют упражнения для формирования по показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений сти. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений сти. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений сти. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения для формирования пространствия с предметами после неоднократного показу учителя. Выполняют по показу учителя Выполняют по показу учителя Выполняют по показу учителя выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют пражнения для формирования постеменнам пространствия по показу учителя. Выполняют по показу учителя. Выполняют пражнения дамном промому казанию сти стисных предмета				1	= -	после инструкции учителя
Подвижная игра с бегом Родижная игра с бегом Родиканая игра с бе					1	
Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построение, выполнение упражнения для формирования для пространетеленных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполнение угражнения с предметами после неосло показу учителя. Выполняют по показу учителя выполняют по показу учителя не предметами по показу учителя. Выполняют по показу учителя выполняют упражнения для развития мыщи кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия спомощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия помощью учителя. Выполняют по показу учителя на претятеля на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.					учителя	
чем				 		
Построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Зоруча двумя руками, перескладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание в другую, выполнение упражнений для развития мыпц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения для развития мыпц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевая прелятствия. Подвижная игра с бегом и Участвуют в игре по инструкции учителя.	29	Упражнения с обру-	1	Построение в шеренгу, ко-		Выполняют по показу
ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметами после неоднократного показа учителя. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Зо ходьба по гимпастической скамейке парами управление разноление схим скамейкам Тодьба по двум паралевно посление упражнений для разновесие и предметами учителя. Тодьба по двум паралевно поставь денью гохраная прыжнение упражнений для разновесие и предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения для разнолняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения для разнолняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения для разновесие по возможности Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.		чем		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	учителя упражнения для
Выполнение упражнений с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителем				построения, выполнение	пространственных представлений	формирования простран-
Выполнение упражнений с предметами после пеоднократного показа по прямому указанию учителя Зо				ходы и бега между различ-	с помощью учителя, по возможно-	ственных представлений
Выполнение упражнений с предметами после пеоднократного показа по прямому указанию учителя Зо				ными ориентирами.	сти. Выполняют упражнения с	по показу учителя.
Предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание ЗО 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 ЗТ Ходьба по двум парамений драгнения драгнения драгнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия васот препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения н				Выполнение упражнений с		Выполняют упражнения с
руча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание 30 Ходьба по гимнастической скамейке парами 31 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастическим скамейкам 32 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 33 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 34 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 35 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 36 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 37 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 38 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 39 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 30 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 31 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастическим скамейкам 31 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастическим скамейкам 32 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастическим скамейкам 33 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастическим скамейкам 34 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 35 Ходьба по двум паралельно поставленным гимнастической скамейкам 36 Ходьба по двум парам парам парам парам равновесие и преодолевают препятствия с помощью учителя. 36 Ходьба по двум парам парам парам парам равновесие и преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие на премененным парам равновесие на премененным парам разначения на равновесие на премененным парам разначения на равно				7 -	1 -	1
Кладывание из одной руки в другую, выполнение раз- личных исходных положе- ний с обручем в руках, наклоны, приесдания, прыжки, переступание Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.					1 2 2	1
Другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно Выполнение упражнений, приждения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Спомощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.						
ЗО Ходьба по гимнасти-ческой скамейке парами Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие на на равновесие на				1		
Ний с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Выполняют упражнения для раз- вития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие и препатствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие и препатствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие и по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие и по показу учителя. Выполня						
Наклоны, приседания, прыжки, переступание Выполняют упражнения для разнеской скамейке парами Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно Выполняют упражнения на равновесие по возможности Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие и препятств				1		
Прыжки, переступание Выполняют упражнения для разновей парами Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновей по показу учителя Выполняют упражнения на равновей препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновей препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновей препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновей препятствия на равновей препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновей по показу учителя на равновей по показу учителя. Выполняют упражнения на равновей по показу учителя на равн						
Зорыба по гимнастической скамейке парами 1				1		
ческой скамейке парами для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам 1 Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия одолевают препятствия одолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия одолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия одолевают препятствия по инструкции	30	Хольба по гимнасти-	1		Выполняют упражнения пля раз-	Выполняют упражнения
рами рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастической скамейкам 1 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. 3 Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.	30	1 ' '	1		7 -	1
Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастической скамейкам 1 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.				1	1	1 -
тимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастической скамейкам 1 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.		рами		1	1	
парами управление равновесием, взаимодействие слаженно 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам 1 Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и Участвуют в игре по инструкции учителя. 1 Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия и участвуют в игре по инструкции учителя.					1	
весием, взаимодействие слаженно 31 Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия весие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия вают препятствия по инструкции учителя.					весис по возможности	1
З1 Ходьба по двум параллельно поставленым гимнастическим скамейкам 1 Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и предодолевают препятствия. Подвижная игра с бегом и Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия. Струкции Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции						-
Ходьба по двум параллельно поставление упражнений, раллельно поставленным гимнастичествим ским скамейкам Подвижная игра с бегом и Выполняют упражнения на равновают препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. С помощью учителя С помощью у						учителя
раллельно постав- ленным гимнастиче- ским скамейкам сохраняя равновесие и пре- одолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и подвижная игра с бег	21				7	
ленным гимнастиче- ским скамейкам одолевая препятствия. С помощью учителя. вают препятствия по ин- струкции учителя.	31	- I	1		1	, i
ским скамейкам Подвижная игра с бегом и Участвуют в игре по инструкции струкции учителя.		1 -				-
				<u> </u>	1	
прыжками учителя		ским скамейкам		Подвижная игра с бегом и	Участвуют в игре по инструкции	струкции учителя.
				прыжками	учителя	

		Играют в подвижную игру	
		после инструкции учителя	

ļ
_

			за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	ния 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 упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	
36	Упражнения с ма- лыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	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 инструкции учителя	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	
37	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.	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	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	

			Коррекционная игра на развитие точности движений	учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
38	Упражнения с боль- шим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентиру-	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пят-
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	личном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования.	ясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	ках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.

			Выполнение правильного		Осваивают и используют
			захвата рейки руками и пра-		игровые умения
			вильной постановки стопы		
			на гимнастическую стенку.		
			Подвижная игра с прыж-		
			ками		
			Игры - 4 час	ca	
41	Правила ТБ на заня-	1	Беседа о правилах поведе-	Слушают инструктаж, отвечают на	Слушают инструктаж, от-
	тиях подвижными		ния на занятиях подвиж-	вопросы односложно (да/нет) и	вечают на вопросы одно-
	играми. Корригиру-		ными играми.	зрительно воспринимают образец	сложно (да/нет) и зри-
	ющие игры:		Выполнение ходьбы со сме-	поведения на уроках физической	тельно воспринимают об-
	«Салки», «Мишка на		ной положения рук.	культуры (техника безопасности).	разец поведения на уроках
	льдине»		Выполнение упражнений	Выполняют ходьбу со сменой по-	физической культуры
			для укрепления голеностоп-	ложения рук под контролем учи-	(техника безопасности).
42	Корригирующие	1	ных суставов и стоп.	теля.	Выполняют ходьбу со
	игры:		Выполнение игровых	Выполняют упражнения наимень-	сменой положения рук по
	«Ловишки-хво-		упражнений в беге в раз-	шее количество раз. Участвуют в	показу учителя.
	стики», «Мишка на		личных направлениях, на	различных видах игр по инструк-	Выполняют упражнения
	льдине».		скорость не наталкиваясь	ции и по показу учителя, ориенти-	по инструкции и показу
			друг на друга, действуя по	руясь на поэтапный показ отдель-	учителя. Участвуют в раз-
			сигналу и согласно прави-	ных действий (при необходимо-	личных видах игр после
			лам игры	сти, повторный показ, дополни-	инструкции и показа учи-
				тельная индивидуальная инструк-	теля
				ция учителя)	
43	Коррекционные	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со ска-	Выполняют упражнения
	игры: «Воздушный		скакалкой.	калкой по возможности. Осваи-	со скакалкой по показу
	шар», «Повтори дви-		Бросание и ловля мяча из	вают и используют игровые уме-	учителя. Осваивают и ис-
	жение»		разных положений, двумя	ния.	пользуют игровые умения.
	ACTIVIC//		руками, правой и левой ру-	Осваивают прыжки через скакалку	Прыгают через скакалку
			кой.	по возможности	на двух ногах

			Выполнение прыжков через			
			скакалку на двух ногах			
44	Подвижные игры с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на	
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	носках, на пятках, на	
	сто»		Выполнение общеразвива-	стопы.	внутреннем и внешнем	
			ющих упражнений с флаж-	Выполняют 5-6 упражнений с	своде стопы.	
			ками.	флажками.	Выполняют комплекс	
			Ознакомление с переноской	Выполняют прыжки после ин-	упражнений с флажками.	
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	Выполняют прыжки после	
			Выполнение прыжка в вы-	учителем (при необходимости: по-	инструкции и показа учи-	
			соту.	шаговая инструкция учителя, по-	теля.	
			Подвижная игра с бегом на	операционный контроль выполне-	Играют в подвижную игру	
			скорость	ния действий).	после инструкции и по-	
				Участвуют в подвижной игре по	каза учителя	
				показу и инструкции учителя		
			Лыжная подгот	овка - 17 часов		
45	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах обраще-	Слушают правила поведения на	Слушают правила поведе-	
	сти и правила пове-		ния с лыжным инвентарем	уроках лыжной подготовки, ин-	ния на уроках лыжной	
	дения на лыжне		и технике безопасности на	формацию о предупреждении	подготовки, информацию	
			занятиях лыжным спортом.	травм и обморожений с опорой на	о предупреждении травм и	
			Тренировочные упражне-	наглядность (презентации, кар-	обморожений с опорой на	
			ния в подготовке к занятию,	тинки, карточки), участвуют в бе-	наглядность (презентации,	
			выбор лыж и палок	седе и отвечают на вопросы учи-	картинки, карточки),	
				теля с опорой на визуальный план.	участвуют в беседе и отве-	
				Готовятся к занятию, выбирают	чают на вопросы учителя.	
				лыжи и палки с помощью учителя	Готовятся к занятию, вы-	
					бирают лыжи и палки	
46	Совершенствование	1	Тренировочные упражне-	Готовятся к занятию, выбирают	Готовятся к занятию, вы-	
	техники выполнения		ния в подборе лыжного ин-	лыжи и палки с помощью учителя.	бирают лыжи и палки.	
	строевых команд и		вентаря и одежды к заня-	Выполняют строевые команды по	Выполняют строевые ко-	
	приемов		тию.	сигналу учителя	манды по сигналу учителя	

47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с пал-ками	1	Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом	
			шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы			
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подби-	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и	
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	рают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом	

50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при пере-
			шагом		движении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
51	Передвижение в ко- лонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвига-
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	с лыжами в руках	ются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с со-	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	блюдением техники без- опасности.	на лыжах ступающим шагом	

	<u>_</u>		D "		п
	без палок по кругу		Выполнение передвижений		лыжами в руках. Передви-
	друг за другом		на лыжах ступающим ша-		гаются на лыжах ступаю-
56	Ходьба на лыжах	1	гом, сохраняя равновесии,		щим, скользящим шагом.
	ступающим шагом		правильно вставать после		Выполняют спуск с горы
	без палок по кругу		падения.		на лыжах и подъем ступа-
	друг за другом		Выполнение спуска с горы		ющим шагом
57	Ходьба на лыжах	1	на лыжах и подъема ступа-		
	ступающим шагом		ющим шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				
59	Прохождение отрез-	1	Построение в шеренгу с лы-	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с
	ков на время от		жами у ноги.	Передвигаются в колонне по од-	лыжами.
	200до 300 м		Повторение безопасного	ному с лыжами на плече и под ру-	Передвигаются в колонне
	, ,		способа переноски лыж при	кой, соблюдая дистанцию по сиг-	по одному с лыжами на
			движении в колонне.	налу учителя.	плече и под рукой, соблю-
			Одевание лыжного инвен-	Одевают лыжный инвентарь с по-	дая дистанцию по сигналу
			таря.	мощью учителя.	учителя.
			Прохождение на лыжах от-	Осваивают выполнение попере-	Одевают лыжный инвен-
			резков на скорость	менного двухшажного хода (по	тарь. Выполняют попере-
			France con conspect	возможности) после инструкции и	менный двухшажный ход
				неоднократного показа учителя	после инструкции и по-
				(при необходимости: пошаговая	каза учителя
				инструкция учителя, пооперацион-	
				ный контроль выполнения дей-	
				ствий)	
60	Прохождение на лы-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	жах за урок от 0,5 до	•	лыжами в шеренгу.	лыжами.	манды с лыжами по сиг-
	0,6 км		moponi y.	The state of the s	The state of the s
	o, o 1011				

62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок Игры – 11 частанием по	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	налу учителя. Передвига- ются колонне по одному с лыжами в руках. Преодо- левают дистанцию в быст- ром темпе	
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименышее количество раз. 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)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	16.01

64	Значение утренней	1	Выполнение поворотов на	Выполняют простые виды постро-	Выполняют построения и	23.01
	гимнастики		месте налево и направо пе-	ений, осваивают на доступном	перестроения в шеренгу,	
			реступанием.	уровне строевые действия в ше-	колонну, осваивают дей-	
			Выполнение ритмичной	ренге и колонне (с помощью учи-	ствия в шеренге и ко-	
			ходьбы с сохранение задан-	теля).	лонне.	
			ного темпа ходьбы.	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с из-	
			Выполнение общеразвива-	скорости. Выполняют практиче-	менением скорости. Вы-	
			ющих упражнений типа	ские задания с заданным парамет-	полняют практические за-	
			«зарядка».	рами (составляют комплекс утрен-	дания с заданным пара-	
			Подвижная игра с бегом	ней гимнастики) с помощью педа-	метрами (составляют ком-	
			_	гога.	плекс утренней гимна-	
				Участвуют в подвижной игре по	стики).	
				инструкции и показу учителя, ори-	Участвуют в различных	
				ентируясь на поэтапный показ от-	видах игр после инструк-	
				дельных действий.	ции и показа учителя	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по по-	30.01
	общеразвивающих		ками.	на образец выполнения учителем.	казу учителя.	
	упражнений		Выполнение упражнений с	Выполняют 3-4 упражнения с мя-	Выполняют упражнения	
			волейбольным мячом.	чом.	по инструкции учителя.	
			Подвижная игра на повто-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют	
			рение движений педагога	умения	игровые умения	
			или ведущего, действие по			
			сигналу, согласно правилам			
			игры			
66	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередо-	6.02
	ловлей мяча: «Бро-		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	вании с ходьбой в колонне	
	сить и поймать»		по одному.	контролем педагога. Выполняют	по одному. Отвечают на	
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	вопросы целым предложе-	
			нение общеразвивающих	теля.	нием.	
			упражнений типа «за-	Участвуют в игре по инструкции	Выполняют построение в	
			рядка».		круг и комплекс утренней	

			Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге		зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
67	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, поперационный 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 учителя.	13.02
68	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)	20.02
69	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	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	27.02

			других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели			
70	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	6.03
71	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	

72	Игры и строевые упражнения: «Воробы 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	
73	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 ска- калкой по возможности. Осваи- вают и используют игровые уме- ния. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	13.03
74	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)	
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с пред-	20.03

			Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	метом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов	
76	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	
77	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 индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
78	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	

79	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по	27.03
	вперед, вправо,		прыжками, доставая рукой	учителя.	указанию учителя. Выпол-	
	влево, стоя, сидя		ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	няют упражнения в дви-	
			Выполнение общеразвива-	нии наименьшее количество раз.	жении по показу учителя.	
			ющих упражнений в ко-	Выполняют коррегирующие	Владеют элементарными	
			лонне по одному в движе-	упражнения после неоднократного	сведениями по овладению	
			нии.	показа по прямому указанию учи-	игровыми умениями	
			Выполнение упражнений со	теля. Выполняют игровые задания		
			скакалкой: удержание,	в перекатывании мяча		
			складывание, завязывание	_		
			скакалки.			
			Игровые задания в перека-			
			тывании мяча			
80	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередо-	
			тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	вании с ходьбой в колонне	
			Выполнение бега в чередо-	контролем педагога. Участвуют в	по одному. Участвуют в	
			вании с ходьбой.	соревновательной деятельности по	соревновательной дея-	
			Выполнение комплекса об-	возможности	тельности (участвуют в	
			щеразвивающих упражне-	(участвуют в эстафете)	эстафете)	
			ний.			
			Эстафета с предметами			
81	Подвижные игры на	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу	
	развитие основных		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	учителя упражнения для	
	движений – переле-		построения, выполнение	пространственных представлений	формирования простран-	
	зания: «Наседка и		ходы и бега между различ-	с помощью учителя, по возможно-	ственных представлений	
	цыплята», «Зайцы,		ными ориентирами.	сти. Выполняют упражнения с	по показу учителя.	
	сторож и Жучка»		Выполнение упражнений с	предметами после неоднократного	Выполняют упражнения с	
82	Подвижные игры на	1	обручем.	показа по прямому указанию учи-	предметами после показа	
	развитие основных		Перелезание через препят-	теля. Осваивают и используют иг-	учителем.	
	движений – переле-		ствия различным способом	ровые умения	Осваивают и используют	
	зания: «Наседка и		в зависимости от высоты		игровые умения	

	цыплята», «Зайцы,					
	сторож и Жучка» 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 взаимодей-	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения	
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	ствие с товарищами Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правимодействие согласно правимодей с	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)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
			лам игры Легкая	атлетика – 6 часов		
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном,	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя).	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе,	10.04

	среднем темпе, в по-		Выполнение комплекса	Выполняют общеразвивающие	с различными положени-	
	луприседе, с различ-		утренней гимнастики.	упражнения после неоднократного	ями рук.	
	ными положениями		Выполнение бега в медлен-	показа по прямому указанию учи-	Выполняют общеразвива-	
	рук		ном темпе.	теля.	ющие упражнения после	
			Выполнение прыжков через	Выполняют медленный бег за	показа учителя.	
			шнур, начерченную линию.	наиболее физически развитым	Выполняют медленный	
			Подвижная игра с броса-	обучающимся из 2 группы, ориен-	бег. Осваивают и исполь-	
			нием мяча	тируясь на его пример. Осваивают	зуют игровые умения	
				и используют игровые умения		
85	Метание большого	1	Выполнение бега по кори-	Выполняют бег по коридорчику с	Выполняют метание боль-	17.04
	мяча двумя руками		дорчику.	помощью учителя.	шого мяча двумя руками	
	из — за головы.		Принятие правильного по-	Метают большой мяч двумя ру-	из-за головы после ин-	
			ложение во время метания,	ками из-за головы, ориентируясь	струкции учителя. Участ-	
			выполнение метания боль-	на образец выполнения учителем	вуют в игре после ин-	
			шого мяча способом из-за	и/или обучающимися 2 группы.	струкции учителя	
			головы.	Участвуют в подвижной игре по		
			Подвижная игра с бегом	инструкции учителя		
86	Бег с преодолением	1	Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с из-	24.04
	простейших препят-		нением направлений по	направлений по ориентирам и ко-	менением направлений по	
	ствий		ориентирам и командам	мандам учителя.	ориентирам и командам	
			учителя.	Выполняют бег с преодолением	учителя.	
			Выполнение бега с преодо-	простейших препятствий. Осваи-	Выполняют бег с преодо-	
			лением простейших препят-	вают и используют игровые уме-	лением простейших пре-	
			ствий.	ния	пятствий.	
			Подвижная игра с метанием		Осваивают и используют	
			-		игровые умения	
87	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по	8.05
	мяча на дальность		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	указанию учителя. Выпол-	
88	Метание теннисного	1	ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	няют комплекс упражне-	
	мяча на дальность		Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения ком-	ний по показу учителя.	
89	Метание теннисного	1	упражнений для укрепле-	плекса.		
	мяча на дальность		ния туловища.			
-						

			Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя	
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.	
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Ознакомление с 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	теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
92	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.	
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа	Выполняют прыжки после инструкции и показа учи-	
94	Прыжок в длину с места	1	Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	учителя (при необходимости: по-шаговая инструкция учителя, по-операционный контроль выполне-	теля. Выполняют метание с места в горизонтальную цель	

				I		
			Выполнение беговых	ния действий), прыгают на толч-		
			упражнений.	ком одной или двумя ногами с ме-		
			Метание с места в горизон-	ста.		
			тальную цель	Осваивают метание с места в гори-		
				зонтальную цель, ориентируясь на		
				образец выполнения		
95	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы на нос-	Выполняют ходьбу в умеренном	Выполняют ходьбу в уме-	
	ногу до 10-15 м		ках, на пятках.	темпе на носках, на пятках. Пере-	ренном темпе на носках,	
			Выполнение бега в среднем	прыгивают с ноги на ногу на от-	на пятках.	
			темпе с переходом на	резках.	Перепрыгивают с ноги на	
			ходьбу.	Осваивают и используют игровые	ногу на отрезках.	
			Выполнение многоскоков.	умения	Осваивают и используют	
			Подвижная игра на пере-		игровые умения	
			дачу мячей в колоннах			
96	Прыжки через ска-	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу с различным	Выполняют ходьбу с раз-	15.05
	калку на двух, на од-		личным положением рук.	положением рук по показу и ин-	личным положением рук	
	ной ноге		Выполнение беговых	струкции учителя. Выполняют	по показу и инструкции	
	non nore		упражнений.	прыжки через скакалку на двух	учителя.	
			Пробегание под скакалкой,	ногах. Участвуют в игре по ин-	Выполняют прыжки через	
			перешагивание, перепрыги-	струкции учителя	скакалку на двух, на од-	
			вание с одной ноги на дру-		ной ноге.	
			гую, перепрыгивание на		Играют в подвижную игру	
			двух ногах через медленно		после инструкции учителя	
			вращающуюся скакалку		1,0	
			вперед, с промежуточным			
			подскоком.			
			Подвижная игра с элемен-			
			тами общеразвивающих			
			упражнений			
97	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередо-	
	до 20 м		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	вании с ходьбой в колонне	
	7.3		= =	<u>, </u>		

98	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередо-	контролем педагога. Участвуют в	по одному. Участвуют в	
	до 20 м		вании с ходьбой.	соревновательной деятельности по	соревновательной дея-	
			Выполнение комплекса об-	возможности	тельности (участвуют в	
			щеразвивающих упражне-	(участвуют в эстафете)	эстафете)	
			ний.			
			Эстафета на скорость			
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со	
100	Высокий старт 30 м	1	ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	сменой положения рук по	
			Выполнение упражнений	теля. Выполняют бег с высокого	показу учителя. Выпол-	
			для укрепления голеностоп-	старта, ориентируясь на образец	няют упражнения по ин-	
			ных суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обу-	струкции и показу учи-	
			Ускорение на дистанции в	чающимися 2 группы	теля. Выполняют бег с вы-	
			30 м, ознакомление с поня-		сокого старта после ин-	
			тием высокий старт		струкции и показа учителя	
101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных ви-	Выполняют различные виды	Выполняют различные	22.05
	2 мин		дов ходьбы в колонне.	ходьбы в колонне по показу учи-	виды ходьбы по указанию	
102	Медленный бег до 1-	1	Выполнение общеразвива-	теля.	учителя. Выполняют	
	2 мин		ющих упражнений с ма-	Выполняют упражнения с малыми	упражнения с малыми мя-	
			лыми мячами.	мячами наименьшее количество	чами по показу учителя.	
			Выполнение бега по длин-	раз.	Выполняют медленный	
			ной дистанции, технически	Выполняют медленный бег в чере-	бег	
			правильное удерживание	довании с ходьбой		
			корпуса и рук в медленном			
			беге в сочетании с дыха-			
			нием			

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 5 «В» класс, Учитель Мелохаян А.Х.

№	Тема предмета	Кол-	Дата	Дата
		во часов	изучен ия	факт
	Легкая атлетика– 5 часов	1000		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	03.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	10.09	
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1	17.09	
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	24.09	
5	Техника бега с низкого старта. Бег на средние дистанции (150 м)	1	01.10	
	Спортивные игры – 6 часов		I	
6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	08.10	
7	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	15.10	
8	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Техника подачи мяча в пионерболе. Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	22.10	

9	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	05.11
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий	1	12.11
11	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетболаКомбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	19.11
	Гимнастика - 7 часов		
12	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	26.11
13	Значение утренней гимнастики. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Упражнения с сопротивлением	1	03.12
14	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	10.12
15	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	17.12
16	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками	1	24.12
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалками	1	14.01
18	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	21.01
	Лыжная подготовка – 5 часов		

19	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	28.01
20	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м. Одновременный бесшажный ход	1	04.02
21	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности. Поворот махом на месте. Одновременный двухшажный ход	1	11.02
22	Повороты переступанием в движении. Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	18.02
23	Прохождение на лыжах за урок до 1 км. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	25.02
	Спортивные игры- 8 часов	1	l l
24	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	04.03
25	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача	1	11.03
26	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	18.03
27	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	25.03
28	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	08.04
20	техника отоивания мяча то одной, то другой стороной ракстки	1	00.04
29	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	15.04
30	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	22.04
31	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	29.04
		1	1

		Легкая атлетика – 3 часа			
3	52	Бег на короткую дистанцию. Бег на среднюю дистанцию (300 м). Прыжок в длину с полного разбега	1	06.05	
3	3	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	13.05	
3	4	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Эстафета 4*30 м. Кроссовый бег до 500 м	1	20.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 5 « Γ » класс, учитель Хачкинаян Анжелика Михайловна

№ п/п	Тема	Кол-во	Да	та
		часов	По плану	По факту
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	04.09	
2.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	11.09	
3.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	18.09	
4.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	25.09	
5.	Бег на средние дистанции (150 м)	1	02.10	
6.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	09.10	
7.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	16.10	
8.	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		23.10	
9.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	06.11	
10.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	13.11	
11.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	20.11	
12.	Значение утренней гимнастики	1	27.11	
13.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	04.12	
14.	Упражнения с сопротивлением	1	11.12	
15.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	18.12	
16.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	25.12	

	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновремен- ной перестановкой руки и ноги	1	16.01	
	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	22.01	
19.	Упражнения с гимнастическими палками	1	29.01	
20.	Упражнения со скакалками	1	05.02	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	12.02	
22.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	19.02	
23.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	26.02	
24.	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	05.03	
25.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	12.03	
26.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	19.03	
27.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	26.03	
28.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	09.04	
29.	Бег на короткую дистанцию	1	16.04	
30.	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	23.04	
31.	Прыжок в длину с полного разбега	1	30.04	
32.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	07.05	
33.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	14.05	
34.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	21.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 7 «Б» класс, Учитель Мелохаян А.Х.

№	Тема предмета	Кол-	Дата	Дата
		во часов	изучени я	факт
	Легкая атлетика- 5 часов			
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	01.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	08.09	
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	15.09	
4	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	22.09	
5	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта. Бег на средние дистанции (300 м)	1	29.09	
	Спортивные игры – 4 часа	<u> </u>		
6	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий	1	06.10	
7	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	13.10	
8	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	20.10	
9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	10.11	

	Гимнастика - 8 часов		
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	17.11
11	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	24.11
12	Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	01.12
13	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Упражнения с сопротивлением	1	08.12
14	Упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок	1	15.12
15	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями	1	22.12
16	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	29.12
17	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	12.01
	Лыжная подготовка – 7 часов		
	лыжная подготовка Учасов		
18	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный двухшажный ход	1	19.01
19	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками	1	26.01
20	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	02.02
21	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	09.02
22	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	16.02
23	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	02.03

24	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	16.03
	Спортивные игры- 5 часов		
25	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	23.03
26	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	30.03
27	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	06.04
28	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок)	1	13.04
29	Учебная игра в волейбол	1	20.04
	Легкая атлетика — 5 часов		
30	Бег на короткую дистанцию. Бег на среднюю дистанцию (400 м). Прыжок в длину с полного разбега	1	27.04
31	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	04.05
32	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	18.05
33	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	25.05
34	Эстафета 4*60 м. Кроссовый бег до 2000 м	1	

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 8 «В» класс, Учитель Мелохаян А.Х.

№	Тема предмета	Кол-во часов	Дата	Дата факт
	Легкая атлетика– 4 часа			
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	01.09	
2	Медленный бег с преодолением препятствий. Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	08.09	
3	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Равномерный бег 500 м	1	15.09	
4	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта. Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м	1	22.09	
	Спортивные игры – 5 часов			1
5	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	29.09	
6	Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	06.10	
7	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1	13.10	
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	20.10	
9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	10.11	

	Гимнастика - 7 часов			
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	17.11	
11	Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	24.11	
12	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Упражнения с сопротивлением	1	01.12	
13	Упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок	1	08.12	
14	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями	1	15.12	
15	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	22.12	
16	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	29.12	
	Лыжная подготовка – 7 часов			
17	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.	1	12.01	
18	Торможение и поворот «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками	1	19.01	
19	Игра «Гонка на выбывание»	1	26.01	
20	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	02.02	
21	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	09.02	
22	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	16.02	

23	Игры на лыжах : «Переставь флажок». Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	02.03	
	Спортивные игры- 5 часов			
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	16.03	
25	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	23.03	
26	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу в две руки. Прием мяча снизу в две руки	1	30.03	
27	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	06.04	
28	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок	1	13.04	
	Легкая атлетика – 6 часов			
29	Бег на короткую дистанцию. Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	20.04	
30	Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	27.04	
31	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	04.05	
32	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	18.05	
33	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	25.05	
34	Эстафета 4*60 м. Кроссовый бег до 2000 м	1		