

**Управление образования  
Администрации Кондинского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Юмасинская средняя общеобразовательная школа**

|  |   |   |
|--|---|---|
| «Рассмотрено» на заседании МО<br>Руководитель МО<br><i>Имежданова Г.П.</i><br>Протокол № 1 от<br>«29» августа 2024г. | «Согласовано»<br>Заместитель руководителя по<br>УР МКОУ Юмасинская<br>СОШ<br><i>Имежданова Г.П.</i> Овелькина И.С.<br>«29» августа 2024г. | «Утверждено»<br>Руководитель МКОУ<br>Юмасинская СОШ<br><i>Имежданова Г.П.</i><br>Приказ № 480-од от<br>«02» сентября 2024г. |
|--|---|---|

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

вариант 1

**«Адаптивная физическая культура»**

(для 3 класса)

Составитель:  
Имежданова Г.П.,  
Учитель физической культуры

Юмас  
2024

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....       | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....   | 9  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 14 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

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

- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

#### Содержание разделов

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

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



### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

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

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

- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

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

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

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

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

### **Система оценки достижений**

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

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

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

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



#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |  | Дата проведения/ коррекция |
|----------------------------------|--|--------------|--|--|--|----------------------------|
|                                  |  |              |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |                            |
| <b>Легкая атлетика– 17 часов</b> |  |              |  |  |  |                            |
| 1                                | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1            | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.<br>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.<br>Подвижная игра на пространственное ориентирование            | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя | 04.09.24                   |
| 2                                | Понятия о предварительной и исполнительной командах                    | 1            | Построение в шеренгу, колонну.<br>Определение видов команд.<br>Повторение строевых действий в соответствии с командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по показу учителя.<br>Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды.<br>Выполняют медленный бег за  | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.<br>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой  | 05.09.24                   |

|   |   |   |  |   |   |          |
|---|---|---|--|---|---|----------|
|   |   |   | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала  | 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  | 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.<br>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>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.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. | 06.09.24 |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким  | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со  | Выполняют построение.<br>Выполняют ходьбу.<br>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой  | 11.09.24 |

|   |   |   |  |  |  |          |
|---|---|---|--|--|--|----------|
|   |   |   | <p>подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p> | <p>сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполняют медленный бег.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>   |          |
| 5 | Беговые упражнения  | 1 | <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.</p> <p>Эстафета с бегом</p>   | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>   | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p> | 12.09.24 |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию</p>   | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений</p>   | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают бег в колонне по</p>   | 13.09.24 |



|   |  |   |   |  |   |          |
|---|--|---|---|--|---|----------|
|   |  |   | и правильную осанку.<br>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений   | по ориентирам.<br>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз<br>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя   | прямой и со сменой направлений по ориентирам.<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр показа учителя   |          |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.      | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.<br>Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии.<br>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).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега.<br>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.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя        | 18.09.24 |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение бега в заданном направлении.<br>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.<br>Освоение специально    | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой  | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. | 19.09.24 |

|    |  |   |   |  |  |          |
|----|--|---|---|--|--|----------|
|    |  |   | <p>беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.</p>   | <p>на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец</p>  |          |
| 9  | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | <p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием</p> | <p>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</p>   | <p>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</p>        | 20.09.24 |
| 10 | Прыжки в высоту                                      | 1 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту.</p>     | <p>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</p>   | <p>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</p> | 25.09.24 |

|    |  |   |   |  |   |          |
|----|--|---|---|--|---|----------|
|    |  |   | Подвижная игра с метанием   | инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | учителя   |          |
| 11 | Прыжок в длину с места                       | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.<br>Выполнение медленного бега.<br>Демонстрация прыжка в длину с места.<br>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.<br>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют метание с места в горизонтальную цель                     | 26.09.24 |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.                              | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Прыгают в длину с небольшого разбега.<br>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя   | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Прыгают с небольшого разбега в длину.<br>Выполняют метание после инструкции и показа учителя | 27.09.24 |

|    |   |   |   |  |   |          |
|----|---|---|---|--|---|----------|
|    |   |   | Метание с места в вертикальную цель   |  |   |          |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Ознакомление с названием мяча для метания.<br>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br>Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнения.<br>Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя         | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 02.10.24 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.<br>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя  | 03.10.24 |

|    |  |   |   |   |   |          |
|----|--|---|---|---|---|----------|
|    |  |   | своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой  |   |   |          |
| 15 | Челночный бег (3x5) м.   | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта.<br>Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.<br>Выполняют челночный бег 3x10 м.<br>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой        | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.<br>Выполняют челночный бег 3x10 м.<br>Метают мячи с места левой и правой рукой  | 04.10.24 |
| 16 | Эстафетный бег   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды                                     | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) | 09.10.24 |
| 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.<br>Выполнение быстрого бега на скорость.<br>Определение названия   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений   | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений  | 10.10.24 |

|                            |   |   |  |  |   |          |
|----------------------------|---|---|--|--|---|----------|
|                            |   |   | мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.<br>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища   | меньшее количество раз   |   |          |
| <b>Гимнастика– 23 часа</b> |   |   |  |  |   |          |
| 18                         | Правила ТБ на занятиях гимнастикой.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.<br>Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений | 11.10.24 |
| 19                         | Перестроение из шеренги в круг  | 1 | Выполнение простейших перестроений.<br>Бег с изменением направлений.   | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.<br>Прыгают с высоты с мягким   | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.   | 16.10.24 |

|    |  |   |  |  |   |          |
|----|--|---|--|--|---|----------|
|    |  |   | Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра   | приземлением.<br>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя   | Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>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<br>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Осваивают и используют игровые умения | 17.10.24 |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.   | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения  | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом,  | 18.10.24 |

|    |                                      |   |  |  |   |          |
|----|--------------------------------------|---|--|--|---|----------|
|    |                                      |   | Коррекционная игра на развитие точности движений   | и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя  | сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции  |          |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.<br>Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции | 23.10.24 |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>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.<br>Осваивают и используют игровые умения   | 24.10.24 |
| 24 | Ползание на                          | 1 | Выполнение упражнений на   | Выполняют упражнения в   | Выполняют упражнения в  | 25.10.24 |



|    |  |   |  |   |   |          |
|----|--|---|--|---|---|----------|
|    | четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке |   | равновесие.<br>Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.<br>Подвижная игра с элементами лазания  | равновесии по показу учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают и используют игровые умения   | равновесии по инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения   |          |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки                             | 1 | Беседа о правильной осанке.<br>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.<br>Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.<br>Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.<br>Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).<br>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя.<br>Участвуют в соревновательной деятельности | 06.11.24 |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку                 | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.<br>Удержание в ходьбе   | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.   | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.   | 07.11.24 |

|    |   |   |  |   |   |          |
|----|---|---|--|---|---|----------|
|    |   |   | предмета на голове, сохраняя правильную осанку   | Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию 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  | 08.11.24 |
| 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. Игры в подвижную игру после инструкции учителя     | 13.11.24 |
| 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 обруча двумя руками,     | 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 | 14.11.24 |

|    |  |   |   |  |  |          |
|----|--|---|---|--|--|----------|
|    |  |   | перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание                       |  |  |          |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами                         | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя  | 15.11.24 |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками   | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя           | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 20.11.24 |

|    |   |   |  |   |  |          |
|----|---|---|--|---|--|----------|
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке   | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)   | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности  | 21.11.24 |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом  | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя                             | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно                              | 22.11.24 |
| 34 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой  | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой | 27.11.24 |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с   | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец   | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.   | 28.11.24 |

|    |   |   |   |   |   |          |
|----|---|---|---|---|---|----------|
|    |   |   | различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом  | выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя   |          |
| 36 | Упражнения с малыми мячами  | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.<br>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.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя     | 29.11.24 |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу,   | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, | 04.12.24 |

|    |   |   |  |   |  |          |
|----|---|---|--|---|--|----------|
|    |   |   | Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений           | ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции             |          |
| 38 | Упражнения с большим 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   | 05.12.24 |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.   | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают | 06.12.24 |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса  | Выполняют лазанье (с помощью учителя, по  |  | 11.12.24 |

|                      |   |   |  |  |  |          |
|----------------------|---|---|--|--|--|----------|
|                      |   |   | утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения  |          |
| <b>Игры - 4 часа</b> |   |   |  |  |  |          |
| 41                   | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. | 12.12.24 |
| 42                   | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».                               | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно   | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости,                                    | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя   | 13.12.24 |

|                                     |  |   |  |  |  |          |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--|----------|
|                                     |  |   | правилам игры  | повторный показ,<br>дополнительная индивидуальная<br>инструкция учителя)   |  |          |
| 43                                  | Коррекционные<br>игры: «Воздушный<br>шар», «Повтори<br>движение» | 1 | Выполнение упражнений<br>со скакалкой.<br>Бросание и ловля мяча из<br>разных положений,<br>двумя руками, правой и<br>левой рукой.<br>Выполнение прыжков<br>через скакалку на двух<br>ногах   | Выполняют упражнения со<br>скакалкой по возможности.<br>Осваивают и используют<br>игровые умения.<br>Осваивают прыжки через<br>скакалку по возможности   | Выполняют упражнения со<br>скакалкой по показу учителя.<br>Осваивают и используют<br>игровые умения.<br>Прыгают через скакалку на<br>двух ногах  | 18.12.24 |
| 44                                  | Подвижные игры с<br>бегом: «Пустое<br>место»                     | 1 | Выполнение различных<br>видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение<br>общеразвивающих<br>упражнений с флажками.<br>Ознакомление с<br>переноской<br>гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в<br>высоту.<br>Подвижная игра с бегом<br>на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на<br>пятках, на внутреннем своде<br>стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют прыжки после<br>инструкции и неоднократного<br>показа учителем (при<br>необходимости: пошаговая<br>инструкция учителя,<br>пооперационный контроль<br>выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по<br>показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках,<br>на пятках, на внутреннем и<br>внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс<br>упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после<br>инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру<br>после инструкции и показа<br>учителя | 19.12.24 |
| <b>Лыжная подготовка - 17 часов</b> |  |   |  |  |  |          |
| 45                                  | Техника<br>безопасности и<br>правила поведения<br>на лыжне       | 1 | Беседа о правилах<br>обращения с лыжным<br>инвентарем и технике<br>безопасности на   | Слушают правила поведения на<br>уроках лыжной подготовки,<br>информацию о предупреждении<br>травм и обморожений с опорой   | Слушают правила поведения на<br>уроках лыжной подготовки,<br>информацию о предупреждении<br>травм и обморожений с опорой   | 20.12.24 |



|    |  |   |  |  |  |          |
|----|--|---|--|--|--|----------|
|    |  |   | занятиях лыжным спортом.<br>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок   | на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя                                    | на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки  |          |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию.<br>Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок   | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя   | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя  | 25.12.24 |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками       | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Демонстрация ступающего шага.<br>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне ступающим шагом | 26.12.24 |

|    |   |   |  |   |  |          |
|----|---|---|--|---|--|----------|
|    |   |   | 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, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом                                      | 27.12.24 |
| 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 | передвигаются к месту занятий   |  | 09.01.25 |
| 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 шагом                             | 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 передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне | 10.01.25 |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами  | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках   | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом   | 15.01.25 |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в                                       |   |  | 16.01.25 |

|    |   |   |   |   |   |          |
|----|---|---|---|---|---|----------|
|    |   |   | колонне с лыжами в руках  |   |   |          |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.<br>Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.<br>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   | 17.01.25 |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                  | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                     | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.<br>Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | 22.01.25 |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.                                    |   |   | 23.01.25 |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом   |   |   | 24.01.25 |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |   |   |   | 29.01.25 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |   |   |   | 30.01.25 |
| 59 | Прохождение   | 1 | Построение в шеренгу с  | Выполняют построение с  | Выполняют построение с  | 31.01.25 |

|                       |   |   |   |   |  |          |
|-----------------------|---|---|---|---|--|----------|
|                       | отрезков на время от 200 до 300 м                           |   | лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость          | лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |          |
| 60                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Преодолевают дистанцию в произвольном темпе  | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Преодолевают дистанцию в быстром темпе   | 05.02.25 |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 |   |   |  | 06.02.25 |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 |   |   |  | 07.02.25 |
| <b>Игры – 22 часа</b> |   |   |   |   |  |          |
| 63                    | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время   | Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  | Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и  | 12.02.25 |

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>занятий физическими упражнениями.<br/> Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.<br/> Подвижная игра с бегом и прыжками</p> | <p>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)</p> | <p>инструкции учителя.<br/> Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

|    |   |   |   |  |  |          |
|----|---|---|---|--|--|----------|
| 64 | Значение утренней гимнастики                        | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 13.02.25 |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры                          | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения  | 14.02.25 |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих   | 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  | 19.02.25 |

|    |  |   |   |   |   |          |
|----|--|---|---|---|---|----------|
|    |  |   | упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге  |   | 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, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя | 20.02.25 |
| 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)   | 21.02.25 |
| 69 | Игры с метанием мяча                   | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец   | Выполняют ходьбу по показу учителя.   | 26.02.25 |

|    |  |   |  |   |  |          |
|----|--|---|--|---|--|----------|
|    | «Подвижная цель»,<br>«Обгони мяч»  |   | с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели  | выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения  | Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения  |          |
| 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 маленькими 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 | 27.02.25 |
| 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  | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений   | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений.  | 28.02.25 |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>способами двумя руками.<br/>Эстафеты на взаимодействие с товарищами</p> | <p>меньшее количество раз.<br/>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|    |   |   |   |   |   |          |
|----|---|---|---|---|---|----------|
| 72 | Игры и строевые упражнения:<br>«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 | 05.03.25 |
| 73 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:<br>«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:<br>«Школа мяча»   | 06.03.25 |
| 74 | Эстафеты на развитие 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)   | 07.03.25 |
| 75 | Передача предметов  | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа                | 12.03.25 |

|    |   |   |   |  |   |          |
|----|---|---|---|--|---|----------|
|    |   |   | <p>одному в движении.<br/>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br/>Игровые задания в передаче предметов</p>                | <p>корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br/>Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p>   | <p>учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов</p>  |          |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвентаря                            | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br/>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br/>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>    | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br/>Осваивают и используют игровые умения</p>   | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>           | 13.03.25 |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | <p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p> | <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p> | <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>  | 14.03.25 |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками                   | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br/>Построение в круг и выполнение</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br/>Выполняют построение в</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br/>Отвечают на вопросы целым предложением.<br/>Выполняют построение в круг и</p> | 19.03.25 |

|    |   |   |  |  |  |          |
|----|---|---|--|--|--|----------|
|    |   |   | общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге   | круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции   | комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения   |          |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя        | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями | 20.03.25 |
| 80 | Эстафета с мячом  | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                           | 21.03.25 |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными  | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных   | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу   | 02.04.25 |

|    |  |   |   |  |  |          |
|----|--|---|---|--|--|----------|
|    | «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»   |   | ориентирами.<br>Выполнение упражнений с обручем.  | представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения  | учителя.<br>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения  |          |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты  | Осваивают и используют игровые умения  |  | 03.04.25 |
|    | Эстафета с мячом   | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.<br>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.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.<br>Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений.<br>Осваивают и используют игровые умения |          |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки»  | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий               | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                   | 04.04.25 |

|                                   |   |   |  |  |  |          |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|----------|
|                                   |   |   | ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры   | (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)   |  |          |
| <b>Легкая атлетика - 19 часов</b> |   |   |  |  |  |          |
| 84                                | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.<br>Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение бега в медленном темпе.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя).<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.<br>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.<br>Выполняют медленный бег.<br>Осваивают и используют игровые умения | 09.04.25 |
| 85                                | Метание большого мяча двумя руками из - за головы.  | 1 | Выполнение бега по коридорчику.<br>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.<br>Подвижная игра с бегом  | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.<br>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя  | 10.04.25 |

|    |   |   |   |  |  |          |
|----|---|---|---|--|--|----------|
|    |   |   |   | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   |  |          |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий                                 | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.<br>Подвижная игра с метанием   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения  | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.<br>Осваивают и используют игровые умения | 11.04.25 |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.<br>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя                   | 19.04.25 |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 |   |  |  | 23.04.25 |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 |   |  |  | 24.04.25 |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.  | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания   | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют захват и удержание  | 25.04.25 |

|    |   |   |  |  |   |          |
|----|---|---|--|--|---|----------|
| 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  | теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                   | 26.04.25 |
| 92 | Прыжок в длину с места  | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.   | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель | 30.04.25 |
| 93 | Прыжок в длину с места  | 1 | Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места.   |  |   | 07.05.25 |
| 94 | Прыжок в длину с места  | 1 | Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель   |  |   | 08.05.25 |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м  | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем  | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.   | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.  | 14.05.25 |



|     |  |   |  |   |   |          |
|-----|--|---|--|---|---|----------|
|     |  |   | темпе с переходом на ходьбу.<br>Выполнение многоскоков.<br>Подвижная игра на передачу мячей в колоннах   | Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения  | Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения  |          |
| 96  | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 15.05.25 |
| 97  | Круговые эстафеты до 20 м                    | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  | 16.05.25 |
| 98  | Круговые эстафеты до 20 м                    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета на скорость   | Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)   | Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)  | 21.05.25 |
| 99  | Высокий старт 30 м                           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу  | 22.05.25 |
| 100 | Высокий старт 30 м                           | 1 |  |   |   | 23.05.25 |

|     |                          |   |   |  |   |  |
|-----|--------------------------|---|---|--|---|--|
|     |                          |   | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт   | контролем учителя.<br>Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показу учителя |  |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.   | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.  |  |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.<br>Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой             | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.<br>Выполняют медленный бег  |  |