ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. ПУГАЧЕВА»

«Рассмотрено»
На заседании МО учителей гуманитарного цикла
Руководитель МО
Бойкова О.П.
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»

Драгунова О.И. 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор САР ГВОУ СО «НІколаинтернат то Пугачева»
Урабасова М.А.
Приказ №251 от
30.08.2024 г.

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1

«Адаптивная (физическая культура)»

(2 класс)

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;

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

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

- формирование у обучающихся представлений о физической культу ре;
 - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем,
 выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

Содержание разделов

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

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

ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - уметь выполнять простые инструкции учителя;
 - иметь представление о видах двигательной деятельности;
 - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
 - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
 - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		BO OB		Дифференциация вид	цов деятельности				
No	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 17 часов								
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	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 поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя				
2	Форма одежды на уроке физической культу-	1	Построение в шеренгу по росту.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультур-	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры				

	ры и личная гигиена.	Беседа о форме одежды на	ную форму.	(одевают и убирают физ-
	Ходьба в колонне.	уроках физической культуры	Выполняют построение с помо-	культурную форму). Отве-
		и личной гигиене.	щью педагога.	чают на вопросы целыми
		Передвижение, исполнение	Отвечают на вопросы односложно.	предложениями.
		команд в колонне сохраняя	Передвигаются в колонне бегом в	Выполняют построения и пе-
		дистанцию и равнение в за-	чередовании с ходьбой по указа-	рестроения в шеренгу, ко-
		тылок.	нию учителя.	лонну, круг, осваивают
		Знакомство с бегом в чередо-	Участвуют в подвижной игре по	строевые действия в шеренге
		вании с ходьбой.	инструкции учителя	и колонне.
		Подвижная игра на внимание		Осваивают правила игры
3	Ходьба с изменением 1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пе-
	скорости	Выполнение поворотов на	строений, осваивают на доступном	рестроения в шеренгу, ко-
		месте налево и направо пере-	уровне строевые действия в ше-	лонну, осваивают действия в
		ступанием.	ренге и колонне (с помощью учи-	шеренге и колонне.
		Выполнение ритмичной	теля).	Выполняют ходьбу с измене-
		ходьбы с сохранение задан-	Выполняют 4-5 упражнений. Вы-	нием скорости. Выполняют
		ного темпа ходьбы.	полняют ходьбу с изменением ско-	комплекс упражнений.
		Выполнение общераз-	рости. Участвуют в подвижной	Участвуют в различных ви-
		вивающих упражнений.	игре по инструкции и показу учи-	дах игр после инструкции и
		Подвижная игра с бегом	теля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
			показ отдельных действий	
4	Бег в колонне по 1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по по-
	прямой и со сменой	Подвижная игра с элемен-	сигналу учителя с одновременным	строению и перестроению по
	направлений по	тами перестроений.	показом способа выполнения по-	сигналу учителя (при необ-
	ориентирам	Выполнение бега с высоким	строения и перестроения. Осва-	ходимости ориентируются на
		поднимание бедра, сохраняя	ивают бег в колонне по прямой и	образец). Осваивают бег в
		дистанцию и правильную	со сменой направлений по ориен-	колонне по прямой и со сме-

			COOTHER	THOM	ной направлений по ориенти-
			осанку.	тирам.	
			Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	рам.
			упражнений типа зарядки.	наименьшее количество раз	Выполняют комплекс упраж-
			Подвижная игра с элемен-	Участвую в подвижной игре после	нений.
			тами общеразвивающих	инструкции и показа учителя	Участвуют в различных ви-
			упражнений		дах игр показа учителя
5	Прыжки на одной ноге	1	Знакомство с общераз-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общераз-
	на месте, с продвиже-		вивающими упражнениями с	упражнения наименьшее количе-	вивающие упражнения после
	нием вперед, в сторо-		малыми мячами.	ство раз. Ориентируются в направ-	инструкции и по показу пе-
	ны		Ориентирование в направле-	лении движений с помощью пе-	дагога.
			нии движений.	дагога.	Выполняют прыжки в задан-
			Выполнение несколько	Прыгают на двух ногах с про-	ном направлении, ориенти-
			подпрыгиваний подряд в за-	движением вперед. Участвуют в	руясь на зрительно-про-
			данном направлении.	подвижной игре по показу и	странственные опоры. Иг-
			Подвижная игра с метанием	инструкции учителя	рают в подвижную игру по
					инструкции учителя
6	Быстрый бег на ско-	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в шеренгу	Выполняют построение в
	рость		шеренгу. Освоение общераз-	(с помощью учителя).	шеренгу по сигналу учителя.
	20-30 м		вивающих упражнений.	Осваивают быстрый бег, ориенти-	Выполняют бег по прямой.
			Выполнение прямолинейно-	руясь на образец выполнения учи-	Выполняют комплекс обще-
			го бега. Закрепление правил	телем и/или обучающимися 2	развивающих упражнений
			техники безопасности во	группы. Выполняют упражнения	после показа учителем.
			время выполнения упражне-	после неоднократного показа по	Играют в подвижную игру
			ний в паре.	прямому указанию учителя.	после инструкции и показа
			Знакомство с подвижной иг-	Участвуют в подвижной игре по	учителя
			рой с элементами общераз-	показу и инструкции учителя	
			вивающих упражнений		
			ний в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общераз-	прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по	после инструкции и показ

7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов.	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 необходимо-	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учите-
			Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	сти: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	ля. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

9	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сигна-
	МИН		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное положе-	лу учителя.
			ного бега по длинной	ние тела во время бега (с помо-	Выполняют медленный бег в
			дистанции.	щью учителя, при необходимости:	колонне.
			Выполнение упражнений с	пошаговая инструкция учителя,	Выполняют комплекс упраж-
			флажками.	пооперационный контроль выпол-	нений с флажками по показу
			Выполнение прыжка в вы-	нения действий).	учителя.
			соту.	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют прыжки после
			Подвижная игра с метанием	с флажками наименьшее количе-	инструкции и показа учите-
				ство раз.	ля.
				Осваивают и используют игровые	Играют в подвижную игру
				умения	после инструкции и показа
					учителя
10	Бег с преодолением	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	простейших препят-		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	ствий		My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
			Выполнение упражнений на	ров для выполнения построений и	на зрительно- пространствен-
			основные положения и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			движения рук, ног, головы,	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			туловища.	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
			Освоение бега с препятстви-	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
			ями.	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			Коррекционная игра на раз-	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
				Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время

				показу и инструкции учителя	ходьбы.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
11	Челночный бег 3x10	1	Построение в две колонны.	Выполняют медленный бег за наи-	Выполняют бег в колонне в
	м, тестирование		Знакомство с челночным	более физически развитым обу-	заданном направлении, со-
			бегом.	чающимся из 2 группы, ориенти-	хранение дистанции, равне-
			Выполнение упражнений для	руясь на его пример (образец).	ние в затылок. Выполняют
			укрепления мышц ног.	Осваивают упражнения с флаж-	упражнения с флажками по
			Подвижная игра с элемен-	ками, ориентируясь на образец вы-	показу учителя. Играют в по-
			тами лазания	полнения учителем и/или обу-	движную игру после
				чающимися 2 группы. Участвуют	инструкции
				в подвижной игре по показу и	
				инструкции учителя	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре. Вы-	Играют в подвижную игру.
			тами перестроений.	полняют бег в чередовании с ходь-	Выполняют бег в чередова-
			Выполнение бега в чередова-	бой под контролем учителя. Вы-	нии с ходьбой. Выполняют
			нии с ходьбой.	полняют 4-5 упражнений	прыжок в глубину после
			Выполнение комплекса	комплекса.	инструкции и показа учите-
			общеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после	ля.
			ний. Выполнение прыжка в	инструкции и неоднократного по-	Осваивают и используют иг-
			глубину.	каза учителя.	ровые умения
			Подвижная игра с бросками	Осваивают и используют игровые	
			и ловлей	умения	
13	Прыжок с 3-5 беговых	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	шагов в длину с раз-		нии с ходьбой.	ходьбой.	нии с ходьбой.
	бега		Выполнение общераз-	Выполняют упражнения с мячом	Выполняют упражнения с
14	Прыжок с 3-5 беговых	1	вивающих упражнений с ма-	после неоднократного показа и по	мячом после показа учителя.
	шагов в длину с раз-		лыми мячами.	прямому указанию учителя.	Произвольно метают мяч по-

	бега		Выполнение произвольного	Произвольно метают мяч после	сле инструкции учителя.
			метания малого мяча.	инструкции и неоднократного по-	Участвуют в коррекционной
			Выполнение прыжка в длину	каза учителя.	игре
			с разбега.	Участвуют в коррекционной игре	
			Коррекционная подвижная	-	
			игра		
15	Метание большого	1	Выполнение бега по кори-	Выполняют бег по коридорчику с	Выполняют метание боль-
	мяча двумя руками из-		дорчику.	помощью учителя.	шого мяча двумя руками из-
	за головы.		Принятие правильного по-	Метают большой мяч двумя ру-	за головы после инструкции
			ложение во время метания,	ками из-за головы, ориентируясь	учителя. Участвуют в игре
			выполнение метания боль-	на образец выполнения учителем	после инструкции учителя
			шого мяча способом из-за го-	и/или обучающимися 2 группы.	
			ловы. Подвижная игра с	Участвуют в подвижной игре по	
			бегом	инструкции учителя	
16	Чередование бега и	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	ходьбы по сигналу		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
			My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
			Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	на зрительно- пространствен-
			темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
			основные положения и	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
			движения рук, ног, головы,	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			туловища.	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
			витие точности движений	Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время
				показу и инструкции учителя	ходьбы.
					Играют в подвижную игру

					после инструкции
17	Прыжки в высоту с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
	шага		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутрен-
			Выполнение общераз-	стопы. Выполняют 5-6 упражне-	нем и внешнем своде стопы.
			вивающих упражнений с	ний с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			флажками.	Выполняют прыжки после	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	инструкции и неоднократного по-	няют прыжки после
			гимнастических матов.	каза учителем (при необходимо-	инструкции и показа учите-
			Выполнение прыжка в вы-	сти: пошаговая инструкция учите-	ля.
			соту.	ля, пооперационный контроль вы-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с метанием	полнения действий).	после инструкции и показа
				Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу и инструкции учителя	
			Гимнастив	са – 23 часа	
18	Значение физических	1	Беседа о значении физиче-	Просматривают видеоматериал по	Просматривают видеомате-
	упражнений для здо-		ских упражнений.	теоретическим вопросам адаптив-	риал по теоретическим
	ровья человека		Выполнение строевых дей-	ной физической культуры.	вопросам адаптивной физи-
			ствий, ориентирование в про-	Отвечают на вопросы односложно.	ческой культуры.
			странстве.	Слушают объяснение	Отвечают на вопросы пред-
			Коррекционная игра	(инструкцию) учителя с фиксаци-	ложением.
				ей на этапах выполнения упражне-	Воспринимают и запоми-
				ния на ориентировку в про-	нают расположение
				странстве	зрительных пространствен-
					ных опор - ориентиров для
					выполнения построений и
					перестроений
19	Правила поведения на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре с	Играют в подвижную игру
	уроках гимнастики		тами построений.	элементами построений. Слушают	после инструкции учителя.

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

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

23	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ходьбы и бега		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			одному. Построение в круг и	контролем педагога. Отвечают на	одному. Отвечают на вопро-
			выполнение общераз-	вопросы односложно.	сы целым предложением.
			вивающих упражнений.	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в
			Выполнение тренировочных	помощью учителя. Выполняют	круг и комплекс утренней за-
			упражнений на дыхание во	коррегирующие упражнения после	рядки по инструкции учите-
			время ходьбы, бега, прогова-	неоднократного показа по прямо-	ля.
			ривание звуков на выдохе.	му указанию учителя. Участвуют в	Выполняют коррегирующие
			Подвижная игра на внимание	игре по инструкции учителя	упражнения без предметов
					после показа учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
24	Лазание вверх, вниз	1	Знакомство с игровыми зада-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		ния на построение и пе-	пятках, на внутреннем и внешнем	Осваивают и выполняют
	стенке, не пропуская		рестроения.	своде стопы.	ходьбу по прямой линии на
	реек		Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют комплекс утренней	носках, на пятках, на внут-
			личном темпе.	гимнастики ориентируясь на обра-	реннем и внешнем своде
			Освоение разновидностей	зец выполнения учителем и/или	стопы с сохранением равно-
			ходьбы.	обучающимися 2 группы.	весия на ограниченной по-
			Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	верхности.
			утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возмож-	Смотрят образец выполнения
			Определение названия	ности самостоятельно) по	упражнения, слушают
			двигательному действию, на-	прямому указанию учителя.	инструкцию учителя, выпол-
			звания оборудования. Вы-	Участвуют в подвижной игре по	няют упражнения. Осва-
			полнение правильного захва-	показу и инструкции учителя	ивают и используют игровые
			та рейки руками и правиль-		умения
			ной постановки стопы на		

			гимнастическую стенку.		
			,		
			Подвижная игра с прыжками		
25	Переползание на чет-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по
	вереньках в медлен-		ходьбы в чередовании с	на образец выполнения.	инструкции учителя. Выпол-
	ном темпе по гори-		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
	зонтальной гимна-		ченной на полу, сохраняя	ческий скамейке на четвереньках с	реньках в медленном темпе
	стической скамейке		равновесие.	помощью учителя.	по горизонтальной скамейке
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейбольные	(самостоятельно)
			осанку.	мячи по прямому указанию учите-	Играют в подвижную игру
			Выполнение упора на коле-	ля	по показу и инструкции учи-
			нях и на четвереньках, пра-		теля
			вильное удержание за		
			скамейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
26	Упражнения с гимна-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с
	стическими палками		шеренгу и колонну.	том, ориентируясь на образец вы-	предметом, ориентируясь на
			Выполнение бега в чередова-	полнения учителем (или на обра-	образец выполнения учи-
			нии с ходьбой.	зец правильного выполнения обу-	телем.
			Выполнение комплекса	чающихся 2 группы).	Осваивают и используют иг-
			упражнений с гимнастиче-	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ской палкой.	учителя	
			Подвижная игра с бросками		
			и ловлей		

27	Упражнения для расслабления мыщц	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц.
			расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений	ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учите-	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.

			Выполнение лазания по гим-	ля. Выполняют лазание на неболь-	Выполняют лазание. Участ-
			настической стенке.	шую высоту. Участвуют в игре по	вуют в игре по инструкции
			Подвижная игра с прыжками	инструкции учителя.	учителя.
			и бегом.		
30	Упражнения для раз-	1	Ориентирование в про-	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют комплекс упраж-
	вития		странстве при выполнении	ний, ориентируясь на образец вы-	нений по инструкции и пока-
	пространственно-		перестроений и построений	полнения учителем и/или обу-	зу учителя.
	дифференцировки.		по ориентирам.	чающимися 2 группы. Осваивают	Осваивают и используют иг-
			Подвижная игра с метанием	и используют игровые умения	ровые умения
			и ловлей		
31	Упражнения для раз-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для раз-	Выполняют упражнения для
	вития точности		шеренгу и колонну.	вития точности движений;	развития пространственно-
	движений		Выполнение ходьбы по	выполняют упражнения для разви-	временной дифференциров-
			ориентирам, начерченным на	тия пространственно-временной	ки, ориентируясь на образец
			полу.	дифференцировки по прямому	выполнения учителем. Осва-
			Прыжок в длину с места	указанию учителя.	ивают и используют игровые
			толчком двух ног в начер-	Участвуют в игре по инструкции	умения
			ченный ориентир.	учителя	
			Подвижная игра с бегом		
32	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы в колон-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	укрепления мышц		не по одному с различными	на образец выполнения учителем	нию учителя.
	туловища		заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения на
			Выполнение комплекса	Выполняют упражнения на	укрепление мышц туловища,
			упражнений на укрепление	укрепление мышц туловища по	ориентируясь на образец вы-
			мышц туловища.	прямому указанию учителя.	полнения учителем.
			Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции	Осваивают и используют иг-
				учителя	ровые умения

33	Подлезание под	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	препятствием вы-		ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	сотой 40-50 см		ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в кру-	бега.
			Построение в круг.	ге, ориентируясь на образец вы-	Выполняют построение в
			Выполнение упражнений для	полнения учителем и/или обу-	круг по указанию учителя.
			укрепления туловища.	чающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют перестроение в
			Повторение правильного ис-	простые команды по сигналу учи-	круг, взявшись за руки. Вы-
			ходного положения для вы-	теля с одновременным показом	полняют подлезание под
			полнения подлезания под	способа выполнения перестрое-	препятствием высотой 40-50
			препятствием.	ния.	см(самостоятельно)
			Коррекционная игра	Выполняют подлезание под	Играют в игру после показа
				препятствием высотой 40-50 см (с	учителем
				помощью учителя, по возможно-	
				сти самостоятельно).	
				Участвуют в коррекционной игре,	
				ориентируясь на поэтапный показ	
				отдельных действий	
34	Перелезание через	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
	препятствие высотой		ной положения рук.	ложения рук под контролем учите-	ной положения рук по показу
	40-50 см		Выполнение упражнений для	ля. Выполняют упражнения	учителя.
			укрепления голеностопных	наименьшее количество раз. Вы-	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	полняют перелезание через	инструкции и показу учите-
			Выполнение упражнения в	препятствие высотой 40-50 см (с	ля. Выполняют перелезание
			перелезании опираясь на	помощью учителя, по возможно-	через препятствие высотой
			предплечья и колени, на жи-	сти самостоятельно.	40-50 см.
			воте.	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с прыжками	показу и инструкции учителя	по показу и инструкции учи-
					теля

	T	1			
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполне-	Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.

			личными положениями рук	ния учителем (или на образец пра-	Выполняют упражнения с
			± •	` ' '	• •
			за учителем и за направ-	вильного выполнения обучающих-	малыми мячами после показа
			ляющим сохраняя правиль-	ся 2 группы). Выполняют упраж-	учителем.
			ную осанку	нения с малыми мячами наимень-	Играют в подвижную игру
			Выполнение общераз-	шее количество раз.	по показу и инструкции учи-
			вивающих упражнений с ма-	Участвуют в подвижной игре по	теля
			лыми мячами.	показу и инструкции учителя	
			Подвижная игра с бегом		
38	Упражнения с ма-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	лыми мячами		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с малыми	упражнения с малыми мя-
			малыми мячами: переклады-	мячами по прямому указанию учи-	чами, ориентируясь на обра-
			вание, подбрасывание, пере-	теля. Участвуют в подвижной игре	зец выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру
			пол, в стену и ловля его.		по показу и инструкции учи-
			Подвижная игра с элемен-		теля
			тами общеразвивающих		
			упражнений		
39	Стойка на одной	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	ноге, другая согнута		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	вперед, руки в раз-		My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
	личных исходных		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	на зрительно- пространствен-
	положениях		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
			• •	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
				1 *	
			движения рук, ног, головы,	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			туловища.	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во

	I		T		T
			Удержание равновесия во	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
			время выполнения упражне-	Выполняют упражнения на равно-	правильную осанку во время
			ния.	весие с помощью учителя.	ходьбы.
			Коррекционная игра на раз-	Участвуют в подвижной игре по	Выполняют упражнения на
			витие точности движений	показу и инструкции учителя	равновесие по показу учите-
					ля.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
40	Упражнения с боль-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	МОРЯМ МИШ		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с боль-	упражнения с большим мя-
			большим мячом: переклады-	шим мячом по прямому указанию	чом, ориентируясь на обра-
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	зец выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
			пол, в стену и ловля его.	теля	по показу и инструкции учи-
			Подвижная игра с прыжками		теля
			Игры -	- 4 часа	
41	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
	корригирующих		ной положения рук.	ложения рук под контролем учите-	ной положения рук по показу
	упражнений:		Выполнение упражнений для	ля. Выполняют упражнения	учителя.
	«Ловишка, бери лен-		укрепления голеностопных	наименьшее количество раз.	Выполняют упражнения по
	ту», «Салки»		суставов и стоп.	Участвуют в различных видах игр	инструкции и показу учите-
			Выполнение игровых	по инструкции и по показу учите-	ля. Участвуют в различных
			упражнений в беге в различ-	ля, ориентируясь на поэтапный по-	видах игр после инструкции
42	Игры с элементами	1	ных направлениях, на ско-	каз отдельных действий (при необ-	и показа учителя
	корригирующих		рость не наталкиваясь, друг	ходимости, повторный показ, до-	-
	упражнений:		на друга, действие по сигна-	полнительная индивидуальная	
				·	

	«Ловишка, бери лен-		лу и согласно правилам игры	инструкция учителя)	
	ту», «Салки»				
43	Игры на развитие	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	внимания, памяти,		Выполнение упражнений с	на образец выполнения учителем.	учителя.
	точности движений:		волейбольным мячом.	Выполняют 5-6 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
	«Школа мяча»,		Выполнение игровых зада-	чом.	инструкции учителя.
	«Сбей кеглю»		ний в бросках и ловле мяча	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
44	Игры на развитие	1	из разных положений, двумя	умения	ровые умения
	внимания, памяти,		руками, правой и левой ру-		
	точности движений:		кой		
	«Школа мяча»,				
	«Сбей кеглю»				
			Лыжная подгот	овка – 18 часов	
45	Одежда и обувь для	1	Беседа об этапах подготовки	Рассматривают одежду и обувь	Самостоятельно готовятся к
	занятий лыжной		к занятию лыжами: одежда и	лыжника, лыжный инвентарь.	уроку физической культуры.
	подготовкой, техника		обувь, основные требования	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы це-
	безопасности на		к технике безопасности.	Одевают самостоятельно или с	лыми предложениями.
	лыжне		Тренировочные упражнения	помощью педагога форму для за-	Осваивают и используют иг-
			по подбору и одеванию	нятий лыжной подготовкой.	ровые умения
			одежды и обуви для занятий.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	инструкции учителя	

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

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

	лонне по одному на		лыжами и передвижение к	лыжами и строевые действия на	ды с лыжами и строевые дей-
	лыжах без палок		месту занятий.	лыжах по образцу.	ствия на лыжах. Выполняют
54		1	Передвижение в колонне по	Выполняют передвижение в ко-	
34	Передвижение в ко-	1	_ -	<u> </u>	передвижение в колонне по
	лонне по одному на		одному без палок сохраняя	лонне по одному на лыжах без	одному на лыжах без палок
	лыжах без палок		безопасную дистанцию	палок наименьшее количество раз	
55	Передвижение в ко-	1			
	лонне по одному на				
	лыжах без палок				
56	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые коман-
	ступающим шагом		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	ды с лыжами по сигналу учи-
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках. Пе-	теля. Передвигаются колонне
	друг за другом		колонну по одному с соблю-	редвигаются на лыжах ступающим	по одному с лыжами в руках.
57	Ходьба на лыжах		дением техники безопасно-	шагом	Передвигаются на лыжах
	ступающим шагом		сти.		ступающим, скользящим
	без палок по кругу		Выполнение передвижений		шагом.
	друг за другом		на лыжах ступающим шагом,		Выполняют спуск с горы на
58	Ходьба на лыжах	1	сохраняя равновесии, пра-		лыжах и подъем ступающим
	ступающим шагом	-	вильно вставать после паде-		шагом
	без палок по кругу		ния.		mu on
			Выполнение спуск с горы на		
59	друг за другом Ходьба на лыжах	1	лыжах и подъем ступающим		
39	· ·	1	·		
	ступающим шагом		шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
60	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				

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	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в	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
			быстром темпе за урок		
			Игры –	22часа	
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
64	Техника безопасно- сти и правила пове- дения	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опера-	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

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

69	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
	«Бездомный заяц»		ной положений рук.	ложения рук под контролем учите-	ной положения рук по показу
			Знакомство с упражнениями	ля. Выполнение упражнений	учителя.
			для развития мышц кистей	наименьшее количество раз.	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев.	Слушают теоретический материал	инструкции и показу учите-
			Подвижная игра на переме-	по правилам игр и поведения во	ля. Слушают теоретический
			щения бегом в различных	время игр.	материал по правилам игр и
			направлениях, ориентировки	Участвуют в игре по инструкции	поведения во время игр.
			в пространстве		Осваивают и используют иг-
					ровые умения
70	Подвижная игра с	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	прыжками «Скок, по-		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	скок»		одному. Построение в круг и	контролем педагога. Выполняют	одному. Выполняют построе-
			выполнение общераз-	построение в круг с помощью учи-	ние в круг и комплекс утрен-
			вивающих упражнений	теля. Выполняют коррегирующие	ней зарядки по инструкции
			Подвижная игра на выполне-	упражнения после неоднократного	учителя.
			ние ритмичной ходьбы,	показа по прямому указанию учи-	Осваивают и используют
			прыжков	теля. Осваивают и используют	элементарные игровые тех-
				элементарные игровые технико-	нико-тактические взаимодей-
				тактические взаимодействия (вы-	ствия (выбор места, взаи-
				бор места, взаимодействие с парт-	модействие с партнером, ко-
				нером, командой и соперником	мандой и соперником
71	Подвижная игра на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	развитие координа-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	ции «Не намочи		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
	ноги»		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными	на носках, на пятках с раз-
			ходьбе.	положениями рук по показу учите-	личными положениями рук.
			Выполнение лазания по гим-	ля. Выполняют лазание на неболь-	Выполняют лазание. Осва-

			настической стенке.	шую высоту. Осваивают и исполь-	ивают и используют игровые
			Подвижная игра на сохране-	зуют игровые умения	умения
			ние равновесия, выполнение	Sylot in pobble ymennin	y Melinin
			действий согласно правилам		
			_		
70	П	1	игры	D	P
72	Подвижные игры с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутрен-
	сто»		Выполнение общераз-	стопы. Выполняют 5-6 упражне-	нем и внешнем своде стопы.
			вивающих упражнений с	ний с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			флажками.	Выполняют прыжки после	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	инструкции и неоднократного по-	няют прыжки после
			гимнастических матов.	каза учителем (при необходимо-	инструкции и показа учите-
			Выполнение прыжка в вы-	сти: пошаговая инструкция учите-	ля.
			соту.	ля, пооперационный контроль вы-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с бегом на	полнения действий).	после инструкции и показа
			скорость	Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу и инструкции учителя	
73	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	тами		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в со-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	ревновательной деятельно-
			Выполнение комплекса	возможности (участвуют в эс-	сти(участвуют в эстафете)
			общеразвивающих упражне-	тафете)	
			 ний.	• /	
			Эстафета с предметами		
74	Коррекционная игра	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сигна-
	«День и ночь»		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное положе-	лу учителя.
			ного бега по длинной	ние тела во время бега (с помо-	Выполняют медленный бег в

			дистанции.	щью учителя, при необходимости:	колонне.
			Выполнение упражнений со	пошаговая инструкция учителя,	Выполняют комплекс упраж-
			скакалкой.	пооперационный контроль выпол-	нений со скакалкой по пока-
			Выполнение игровых дей-	нения действий).	зу учителя.
			ствия соблюдая правила	Выполняют комплекс упражнений	Играют в подвижную игру
			игры	с флажками наименьшее количе-	после инструкции и показа
				ство раз.	учителя
				Осваивают и используют игровые	
				умения	
75	Игры и строевые	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	упражнения: «Во-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	робьи и вороны»		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
			сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными	на носках, на пятках с раз-
			ходьбе.	положениями рук по показу учите-	личными положениями рук.
			Выполнение игровых дей-	ля. Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют иг-
			ствия соблюдая правила	вые умения	ровые умения
			игры		
76	Игра с метанием	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по
	мяча		ходьбы в чередовании с	на образец выполнения.	инструкции учителя. Выпол-
	«Передай мяч»		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
			ченной на полу, сохраняя	ческий скамейке на четвереньках с	реньках по горизонтальной
			равновесие.	помощью учителя.	скамейке
			Выполнение упражнений на	Передают волейбольные мячи по	(самостоятельно)
			осанку.	прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру
			Выполнение ползания по		по показу и инструкции учи-
			гимнастической скамейке.		теля
			Подвижная игра с бросанием		

			и ловлей		
77	Игры на развитие выносливости	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют
	Выпосливости		Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с боль-	упражнения с большим мя-
			большим мячом: переклады-	шим мячом по прямому указанию	чом, ориентируясь на обра-
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	зец выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
			пол, в стену и ловля его.	теля	по показу и инструкции учи-
			Подвижная игра		теля
78	Эстафеты на разви-	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	тее координации		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в со-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	ревновательной деятельно-
			Выполнение комплекса	возможности (участвуют в эс-	сти(участвуют в эстафете)
			общеразвивающих упражне-	тафете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
			ками, доставая рукой ленточ-	учителя. Выполняют упражнения	нию учителя. Выполняют
			ки.	в движении наименьшее количе-	упражнения в движении по
			Выполнение общераз-	ство раз.	показу учителя. Выполняют
			вивающих упражнений в ко-	Выполняют коррегирующие	коррегирующие упражнения
			лонне по одному в движе-	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			нии.	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют игро-
			Выполнение упражнений со	теля. Выполняют игровые задания	вые задания в передаче пред-
			скакалкой: удержание,	в передаче предметов с помощью	метов
			складывание, завязывание	учителя	

80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	скакалки. Игровые задания в передаче предметов Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски	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
			предметов и спортивного инвентаря		
81	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
82	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 зарядки. 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

83	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо, вле-		ками, доставая рукой ленточ-	учителя. Выполняют упражнения	нию учителя. Выполняют
	во, стоя, сидя		ки.	в движении наименьшее количе-	упражнения в движении по
			Выполнение общераз-	ство раз.	показу учителя. Получают
			вивающих упражнений в ко-	Выполняют коррегирующие	элементарные сведения по
			лонне по одному в движе-	упражнения после неоднократного	овладению игровыми умени-
			нии.	показа по прямому указанию учи-	ями
			Выполнение упражнений со	теля. Выполняют игровые задания	
			скакалкой: удержание,	в перекатывании мяча	
			складывание, завязывание		
			скакалки.		
			Игровые задания в перека-		
			тывании мяча		
84	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в со-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	ревновательной деятельно-
			Выполнение комплекса	возможности (участвуют в эс-	сти(участвуют в эстафете)
			общеразвивающих упражне-	тафете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		
	,			ика – 18 часов	
85	Преодоление про-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Чередуют бег и ходьбу. Вы-
	стейших препятствий		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	полняют комплекс упражне-
86	Преодоление про-	1	Выполнение общераз-	Выполняют комплекс упражнений	ний по показу. Преодоле-
00	стейших препятствий	1	вивающих упражнений.	меньшее количество раз. Преодо-	вают простейшие препят-
	Стенших препятствии		Преодоление простейших	левают простейшие препятствия с	ствия после инструкции учи-
			препятствий: перепрыгива-	помощью учителя.	теля.

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

91	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после
	мяча в стену		в шеренге. Выполнение	учителя. Выполняют 3-5 упражне-	инструкции, ориентируясь на
			общеразвивающих упражне-	ний. Выполняют различные виды	зрительно-пространственные
92	Метание теннисного	1	ний.	метания малых мячей после	опоры.
	мяча в стену		Знакомство с названием мяча	инструкции и неоднократного по-	Выполняют захват и удержа-
			для метания.	каза учителя.	ние различных предметов
			Освоение правильного захва-	Участвуют в подвижной игре по	для выполнения метания по-
			та и произвольного метания	показу и инструкции учителя	сле инструкции и показа учи-
			малого мяча в стену.		теля.
			Игры с элементами общераз-		Играют в подвижную игру
			вивающих упражнений		после инструкции учителя
93	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча в цель		ками, доставая рукой ленточ-	учителя. Выполняют упражнения	нию учителя. Выполняют
			ки.	в движении наименьшее количе-	упражнения в движении по
94	Метание теннисного	1	Выполнение общераз-	ство раз.	показу учителя. Выполняют
74		1	вивающих упражнений в ко-	Выполняют коррегирующие	коррегирующие упражнения
	мяча в цель		лонне по одному в движе-	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			нии.	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют метание
			Выполнение упражнений со	теля. Выполняют метание теннис-	теннисного мяча в цель по-
			скакалкой: удержание,	ного мяча в цель, ориентируясь на	сле инструкции и показа учи-
			складывание, завязывание	поэтапный показ отдельных дей-	теля
			скакалки.	ствий (при необходимости, по-	
			Выполнение метания мяча с	вторный показ, дополнительная	
			большой амплитудой	индивидуальная инструкция учи-	
				теля)	
95	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в колон-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		не по одному с различными	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют

96	Метание теннисного		заданиями для рук. Выполне-	и/или обучающимися 2 группы.	комплекс упражнений по по-
	мяча на дальность		ние комплекса упражнений	Выполняют 5-6 упражнений	казу учителя.
07		1	для укрепления туловища.	комплекса.	Выполняют метание на даль-
97	Метание теннисного	1	Освоение правильного удер-	Выполняют метание на дальность,	ность после инструкции и
	мяча на дальность		жания мяча, ориентирование	ориентируясь на образец выполне-	показа учителя
			в пространстве, соразмере-	ния учителем и/или обучающими-	
			ние своих усилий	ся 2 группы	
			Выполнение метания на		
			дальность сильнейшей рукой		
98	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	до 20 м		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
99	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в со-
	до 20 м		нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	ревновательной деятельно-
			Выполнение комплекса	возможности (участвуют в эс-	сти(участвуют в эстафете)
			общеразвивающих упражне-	тафете)	
			ний.		
			Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
			ной положения рук.	ложения рук под контролем учите-	ной положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	ля. Выполняют бег с высокого	учителя.
			укрепления голеностопных	старта, ориентируясь на образец	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обу-	инструкции и показу учите-
			Ускорение на дистанции в 30	чающимися 2 группы	ля. Выполняют бег с высо-
			м, Знакомство с понятием		кого старта после
			высокий старт		инструкции и показа учителя

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