

# 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.

# 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 | - |
|  | **Итого:** | 102 | - |

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

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

**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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Подвижная игра на пространственное ориентирование | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов команд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Подвижная игра на построение в разных частях зала | Выполняют построение по показу учителя.  Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.  Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.  Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.  Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ходьбы с изменением скорости.  Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  Выполнение общеразвивающих упражнений.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.  Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.  Выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.  Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.  Выполняют общеразвивающие упражнения.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости.  Выполнение бега в заданном направлении.  Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.  Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Выполняют беговые упражнения.  Участвуют в соревновательной деятельности |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | Построение в шеренгу.  Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз  Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии.  Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Выполнение ходьбы с изменением скорости.  Выполнение бега в заданном направлении.  Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Освоение специально беговых упражнений.  Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.  Демонстрация техники низкого старта. | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.  Выполняют перебежки группами и по одному  15—20 м с низкого старта с опорой образец |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.  Ориентирование в направлении движений.  Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.  Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.  Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Демонстрация прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 3-4 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, 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 |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.  Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную цель | 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 |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.  Метание с места в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.  Прыгают в длину с небольшого разбега.  Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину.  Выполняют метание после инструкции и показа учителя |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.  Выполнение общеразвивающих упражнений.  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 | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча.  Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий  Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 15 | Челночный бег (3х5) м. | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта.  Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.  Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.  Метают мячи с места левой и правой рукой |
| 16 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Выполнение быстрого бега на скорость.  Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.  Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |
| **Гимнастика– 23 часа** | | | | | |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.  Беседа о значении физических упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы односложно.  Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы предложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 19 | Перестроение из шеренги в круг | 1 | Выполнение простейших перестроений.  Бег с изменением направлений.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение прыжка с высоты.  Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Играют в игру после инструкции учителя |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов  Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.  Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.  Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игровые умения |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности.  Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.  Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.  Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.  Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).  Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.  Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку |
| 27 | Упражнения для развития  пространственно-  дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя |
| 28 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.  Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Упражнения с обручем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 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 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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 корригирующие 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 корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату.  Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем.  Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражнения.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 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 |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы в различном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Определение названия двигательному действию, названия оборудования.  Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.  Подвижная игра с прыжками | 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 лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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 инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |
| **Игры** - **4 часа** | | | | | |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры:  «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми.  Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры | 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.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | 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.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42 | Корригирующие игры:  «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине». | 1 |
| 43 | Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.  Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |
| 44 | Подвижные игры с 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 |
| **Лыжная подготовка** - **17 часов** | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.  Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  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.  Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.  Демонстрация ступающего шага.  Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.  Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.  Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |
| 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 |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом  Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | 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 |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.  Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.  Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.  Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. 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.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | 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 |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| **Игры** – **22 часа** | | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Отвечают на вопросы предложениями.  Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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 упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 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 |
| 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) |
| 69 | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:  «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 71 | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.  Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений.  Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.  Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  Осваивают и используют игровые умения |
| 73 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.  Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» |
| 74 | Эстафеты на развитее координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 75 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с обручем.  Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.  Осваивают и используют игровые умения |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |
|  | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.  Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений.  Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| **Легкая атлетика** - **19 часов** | | | | | |
| 84 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.  Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение бега в медленном темпе.  Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.  Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.  Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из - за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику.  Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.  Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игровые умения |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча.  Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий  Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.  Выполнение общеразвивающих упражнений.  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 | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.  Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную цель | 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 |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоскоков.  Подвижная игра на передачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.  Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения |
| 96 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | 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.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 97 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета на скорость | 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) |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.  Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |