

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МКУ «Управление образования» Енисейского района
МБОУ Озерновская СОШ №47

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Озерновская СОШ № 47

Драчук Г.А.
Приказ № 01–04-379
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2
4 класс

Озерное 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1026 и в соответствии со следующими нормативными документами:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная образовательная 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 4 классе определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта,

выполнять все изученные 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

Обучение адаптивной физической культуре в 4 классе носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит обучающихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию знаний в различных ситуациях.

В процессе изучения адаптивной физической культуре у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальной недостаточности) развивается двигательная активность детей, умение использования полученных навыков в повседневной жизни, физическое развитие, которое способствует формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Основными организационными формами работы на уроке адаптивной

физической культуры являются: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная, работа в парах.

При проведении уроков адаптивной физической культуры предполагается использование следующих 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.

В учебном процессе чаще всего предполагается использование комбинации указанных методов. Комплексное их использование позволяет более полно решать задачи каждого урока.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	28	-

3.	Легкая атлетика	23	-
4.	Лыжная подготовка	6	-
5.	Игры	11	-
	Итого:	68	-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

– сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательно-игровой деятельности;

– проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать основные строевые команды;

– производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

– участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

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

Достаточный уровень

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- 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

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- – действие (операция) сформировано «ДА»;
- – действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- -действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- – действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-о часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 14 часов						
1.	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
2.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. 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 занайболее 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	

3.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. 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 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	
4.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. 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 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	

5.	Бег с изменением темпа	1	<p>Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	
6.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	<p>Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением бросками волейбольного мяча</p>	<p>Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения</p>	

7.	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.</p> <p>Эстафета с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	
8.	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.</p> <p>Эстафета с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	

9.	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.</p> <p>Эстафета с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	
10.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	<p>Выполнение ходьбы с различным положением рук.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	

11.	Челночный бег 3x10 м	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p>	
12.	Прыжок в глубину	1	<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>	<p>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 двух ногах на месте.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>	

13.	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 бегана скоростью. 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	
14.	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	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	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений	
Гимнастика – 28 часа						

15.	Осанка	1	<p>Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирование навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом</p>	<p>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. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>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 формирование правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	
16.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	<p>Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	

17.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием	Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	
19.	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в схем своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	

20.	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в пространстве своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	
21.	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в пространстве своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	
22.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
23.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	

24.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений наравнoвесие. 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.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений наравнoвесие. 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	
26.	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднятие, подбрасывание и ловля, перешагивание. Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя	

27.	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности	
28.	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности	
29.	Тренировка дыхания	1	Выполнение построения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	

30.	Тренировка дыхания	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
31.	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений 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	
32.	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений 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	
33.	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением местопостроения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим	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	

			скамейкам			
34.	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений наравновесие. Выполнение ходьбы по двумпараллельно 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	
35.	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений наравновесие. Выполнение ходьбы по двумпараллельно 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 игрупосле инструкции учителя	
36.	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности	

37.	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	Выполнение упражнения вперелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
38.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	Выполнение комплекса упражнений типа 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	
39.	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	
40.	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	

41.	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	
42.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнения упражнения вперелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие	
Игры - 5 часа						
43.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Подвижные игры на выполнение упражнений вбеге в различных направлениях, на скорость нелаткаясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
44.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»					

45.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»		поставленным гимнастическим скамейкам.	учителя)		
46.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1				
47.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1				
Лыжная подготовка – 6 часов						
48.	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники 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	

49.	Подготовка к передвижению на лыжах	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж придвижении в колонне.</p> <p>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его. Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах по показу учителя</p>	
50.	Подготовка к передвижению на лыжах	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж придвижении в колонне.</p> <p>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.</p> <p>Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя, по возможности самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)</p>		
51.	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжных колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	

			наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи			
52.	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	
53.	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	

			лыжи			
Игры – 6 часа						
54.	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов наместе налево и направо переступанием. Выполнение ритмичнойходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.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	
55.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений наплощадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками послеподачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	

56.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
57.	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек	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)	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	
58.	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции 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 различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	

59.	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	
Легкая атлетика – 9 часов						
60.	Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	
61.	Техника бега по дистанции	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп		
62.	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.	

			беговых упражнений.			
63.	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
64.	Техника низкого старта	1	Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра			
65.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», 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. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем	
66.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.			
67.	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной	Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально-беговые упражнения Выполняют медленный бег	

68.	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	дистанции.Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием			
-----	--	---	--	--	--	--

