**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Отдел образования Администрации Старицкого Муниципального округа Тверской области**
**МБОУ « Луковниковская СОШ им.вице-адмирала В.А.Корнилова».**

| **Рассмотрено :Согласовно:** | **Утверждаю:** | |
|---|---|---|
| Руководитель МО | заместитель директора по УР | Директор Школы: |
| _____ | _____ | _____ |
| Протокол №1 | | приказ №109 |
| От «29» августа 2023 | от «29» августа 2023 года года | «30» августа 2023 года |
| от | | |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
# 3 КЛАСС СКК ( I ВАРИАНТ).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3F00F9856A756176492E338071CD8AA2
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛУКОВНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ВИЦЕ-АДМИРАЛА В.А. КОРНИЛОВА"
Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024

## Количество часов: 102 часа

## с.Луковниково 2023 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА .....

II. ОПИСАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА .....

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическаякультура» составлена на основе Федеральнойадаптированной основнойобщеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальныминарушениями)далееФАООПУО(вариант1),утвержденнойприказомМинистерствапросвещенияРоссииот24.11.2022г. №1026(https://clck.ru/33NMkR).

ФАООПУО(вариант1)адресованаобучающимсяслегкойумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)сучетомреализацииихособыхобразовательныхпотребностей,атакжеиндивидуальных особенностейивозможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится кпредметнойобласти«Физическаякультура»иявляетсяобязательнойчастьюучебногоплана.Всоответствиисучебнымпланомрабочаяпрограмма по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часавнеделю).

Федеральнаяадаптированнаяосновнаяобщеобразовательнаяпрограммаопределяетцельизадачиучебногопредмета«Адаптивнаяфизическаякультура».

Цельучебногопредмета– всестороннееразвитиеличностиобучающихсясумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)впроцессеприобщенияихкфизическойкультуре,коррекциянедостатковпсихофизическогоразвития,расширениеиндивидуальныхдвигательныхвозможностей,социальнойадаптации.

Задачиобучения:

- коррекциянарушенийфизическогоразвития;
- формированиедвигательных уменийинавыков;
- развитиедвигательныхспособностейвпроцессеобучения;

−укреплениездоровьяизакаливаниеорганизма,формированиеправильной осанки;

−раскрытиевозможныхизбирательныхспособностейиинтересовобучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурнойдеятельности;

−формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнениифизических упражнений;

−формированиеустановкинасохранениеиукреплениездоровья,навыковздоровогои безопасного образа жизни;

−поддержаниеустойчивойфизическойработоспособностинадостигнутом уровне;

−формированиепознавательныхинтересов,сообщениедоступныхтеоретических сведений пофизическойкультуре;

−воспитаниеустойчивогоинтересакзанятиямфизическимиупражнениями;

−воспитаниенравственных,морально-волевыхкачеств(настойчивости,смелости),навыковкультурногоповедения.

Рабочаяпрограммапоучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура» в4классеопределяет следующиезадачи:

Задачиучебногопредмета:

−формированиеэлементарныхзнанийораспорядкедня,личнойгигиене;

−формированиеумениявыполнятькомплексутреннейгимнастики;

−формированиеумениянодаватькомандыприсдачерапорта,выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию приперестроениях;

−формированиеумениянприниматьправильнуюосанку;

−формированиеумениях одитьвразличномтемпесразличнымиисходными положениямирук;

−формированиеумениянерелезатьчерезпрепятствияиподлезатьпод нихразличными способамивзависимостиотвысоты;

−формированиеумениянереноситьнесколькоонабивныхмячей;

−формированиеумениясохранятьравновесие нагимнастическойскамейкевупражнениях спредметамиивпарах,выполнятьви снаканате,

−формированиеумениякоординироватьдвиженияруки ногвпопеременно мдвухшажномходе;

−формированиеумениянреодолеватьспускввысокойстойкенасклоне,пре одолеватьна лыжах дистанциюдо 0,8км;

−воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения ктоварищам,честности,отзывчивости,смелостивовремявыполнения физичес ких упражнений.

## Планируемыерезультатыосвоенияраб очейпрограммы поучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура»в4классе

**Личностныерезультаты:**

– принятие,освоениесоциальнойролиобучающегосяимотивированиеназ анятиефизическойкультурой,посещениекружковиучастиевспортивно-оздоровительных мероприятияхвшколе;

– сформированностьнавыковсотрудничествасвзрослымиисверстникам ивсоревновательной иигровойдеятельности;

– проявлениесоциальнозначимыхмотивовучебнойдеятельности.

## Уровнидостиженияпредметныхрезультатов поучебномупредмету«Адаптивнаяфизическаякультура»в4классе

Минимальныйуровень:

−иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья,физическогоразвитияифизическойподготовкичеловека;

−выполнять комплексы утренней гимнастики под руководствомучителя;

−знатьосновныеправила поведения наурокахфизической культурыиосознанно ихприменять;

−выполнятьнесложныеупражнениянословесноймнструкцииприпыполнениистроевыхкоманд;

−иметьпредставлениядвигательныхдействиях;

−знатьосновныестроевыекоманды;

−производить подсчёт при выполнении общеразвивающихупражнений;

−ходитьвразличномтемпесразличнымиисходнымиположениями;

−взаимодействоватьсосверстникамиворганизацииипроведенииподвижных игр,элементовсоревнований;

−участвовать вподвижныхиграхиэстафетахподруководствомучителя;

−знатьправилабережногообращениясинвентарёмиоборудованием;

−соблюдатьтребованиятехникибезопасностивпроцессеучастиявфизкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточныйуровень:

−практическиосваиватьэлементыгимнастики,лёгкойатлетики,лыжнойподготовки,спортивныхиподвижныхигридругихвидовфизическойкультуры;

−самостоятельновыполнятькомплексыутреннейгимнастики;

−владетькомплексамиупражненийдляформированияправильнойосанкиии развития мышц туловища;

−участвоватьвоздоровительныхзанятияхврежимедня(физкультминутки);

−выполнять основные двигательные действия в соответствии сзаданиемучителя:бег,ходьба,прыжкии др.;

−подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт привыполнениобщеразвивающихупражнений;

−совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх иэстафетах;

−оказывать посильную помощь иподдержкусверстникамв процессеучастиявподвижных играхи соревнованиях;

−знатьспортивныетрадициисвоегонародаидругихнародов;

−знать способы использования различного спортивного инвентаря восновных видах двигательной активности и применять их в практическойдеятельности;

−знатьправилаитехникувыполнениядвигательныхдействий,применятьу своенныеправилапривыполнениидвигательныхдействийподруководствому чителя;

−знать и применять правила бережного обращения с инвентарём иоборудованиемвповседневнойжизни;

−соблюдать требования техники безопасности в процессе участия вфизкультурно-спортивных мероприятиях.

**Системаоценкидостиженияобучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоенияpабочейпрограммыпоучебномупредмету «Адаптивнаяфизическаякультура»в4классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценкупродвиженияобучающегосявовладениисоциальными(жизненными)к омпетенциями,можетбытьпредставленавусловных единицах:

- 0баллов-нетфиксируемойдинамики;
- 1 балл-минимальнаядинамика;
- 2балла-удовлетворительнаядинамика;
- 3балла-значительнаядинамика.

## Критерииоценкипредметныхрезультатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: припостроении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии,ходьбе,лазанье;упражнениясэлементамигимнастикииакробатики;передвижениена лыжах.

Вбеге,прыжках,метанииброскахучитываютсясекунды,количество,длина,высота.

Приоценкепредметныхрезультатовучительруководствуетсяследующимикритериями:

**Оценка«5»**-ставитсязаверноевыполнениезадания.Приэтойоценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результатвыполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушениеритма,неправильноеисходноеположение,«заступ»приприземлении.

**Оценка«4»**-ставится,еслиобучающийсядопускаетнесколькомелкихилиодну значительнуюошибкупривыполнениии упражнения.

Кзначительнымошибкамотносятсятакие,которыеневызываютособого искажениеструктурыдвижений,новлияютнакачествовыполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примерызначительныхошибок:

−стартнеизтребуемогоположения;

−отталкиваниедалекоотпланкипривыполнениипрыжковвысоту,длину;

−несинхронностьвыполнениядвижений.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся ученик допустил не болееодной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно»можетполучитьученик,совершившийнесколькогрубыхошибок,ноприповторныхпопыткахулучшившийрезультат.Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техникадвижения,атакжевлияютнакачествоирезультатвыполнения упражне

ния.

**Оценка«2»** -неставится.

Оценка за технику ставитсялишь при выполнении упражнений вравновесии,лазанье,сэлементамиакробатики,перестроениях,ходьбе.

Востальныхвидах(бег,прыжки,метание,броски,ходьба)необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастныхнормативовдляобучающихсясинтеллектуальныминарушениями нет,учительсамопределяетрезультат,накоторыйонбудеториентироватьученикавзависимостиотегофизических возможностей.

Неснижаетсяоценкаобучающемуся,допускающемумелкие,значительныеилигрубыеошибки,обусловленныеегомоторнымразвитиемиизбежатькоторыхонне может физически.

## II. ОПИСАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Уроки«Адаптивнойфизическойкультуры»уобучающихсясумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направленынаукреплениездоровья,физическоеразвитие,способствовалиформированиюправильнойосанки,физическихкачествистановлениюшколыдвижений.

Урочныезанятияпо«Адаптивнойфизическойкультуре»осуществляютсяприиспользованииразличных методов:

−формированиязнаний(методыслова(информацияречевоговоздействия)иметодынаглядности(информацияперцептивноговоздействия);

−обучения двигательным действиям (дробление и последовательноеосвоениечастейцелостногоупражнения);

−развитияфизическихкачествиспособностей(дляразвитияскоростныхкачеств(быстроты)—
повторный,игровой,вариативный(контрастный),сенсорный методы;

−дляразвитиявыносливости—
равномерный,переменный,повторный,игровойметоды;

−для развития координационных способностей-элементы новизны визучаемомфизическомупражнении(изменениеисходногоположения,направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий идр.);

−симметричныеиасимметричныедвижения;

−релаксационныеупражнения,сменанапряженияирасслаблениямышц;

−упражнениянареагирующуюспособность(сигналыразноймодальности на слуховойи зрительныйаппарат);

−упражнениянараздражениевестибулярногоаппарата(повороты,наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной,повышеннойилиподвижнойопоре);

−упражнения на точность различения мышечных усилий, временныхотрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования»всех параметров движения, предметных или символических ориентиров,указывающихнаправление,амплитуду,траекторию,времядвижения,длинуи количествошагов);

−упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналовпосиле,расстоянию,направлению;

−воспроизведениезаданногоритмадвижений(подмузыку,голос,хлопкиит.п.);

−пространственнаяориентациянаосновекинестетических,тактильных,зрительных,слуховыхощущений(взависимостиотсохранностисенсорныхсистем);

−упражнениянамелкуюмоторикукисти(жонглированиепредметами,пальчиковая гимнастикаи др.);

−парныеигрупповыеупражнения,требующиесогласованностисовместныхдействий.

Эффективнымметодомкомплексногоразвитияфизическихкачеств,координационныхспособностей,эмоционально-волевойипсихическойсферылицсограниченнымивозможностямиявляютсяследующиеметоды:

−игровой

−воспитанияличности;

−взаимодействияпедагогаиобучающихся.

Использованиеразнообразныхсредствиметодовадаптивнойфизическойкультурыслужатстимуляторомповышениядвигательнойактивности,здоровьяиработоспособности,способомудовлетворения

потребностивэмоциях,движении,игре,общении,развитияпознавательныхспособностей, следовательно, являются фактором гармоничного развитияличности,что создает реальныепредпосылкисоциализации.

Содержаниеразделов

| № п/п | Названиераздела | Количество часов | Контрольные работы(количество) |
|---|---|---|---|
| 1. | Знанияофизическойкультуре | В процессеобучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкаяатлетика | 35 | - |
| 4. | Лыжнаяподготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| | **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятсязанятиянаоткрытомвоздухе:гимнастика,легкаяатлетика,игры;катаниенаконьках.

# III. ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Темап редмета | Кол-вочас | Программное содержание | Дифференциациявидовдеятельности | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Минимальныйуровень | Достаточныйуровень | |
| **Легкаяатлетика–17часов** | | | | | | |
| 1 | Предупреждение травм во времязанятий | 1 | Беседа о соблюдение техникибезопасности во времявыполнения упражнений.<br>Переодевание в спортивнуюформу и обувь наурок.<br>Выполнение 3-4 упражненийутреннейгимнастики.<br>Играповыборудетей | Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалусопорой навизуальный план (сиспользованиемсистемыигровых,сенсорныхпоощрений).<br>Готовятся к уроку, опираясь наобразецвыполнения обучающегося 2группы.Участвуютвподвижной игрепоинструкцииипоказуучителя | Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалуцелымипредложениями.<br>Самостоятельно готовятся куроку.<br>Выполняют упражнения попоказуобучающегося.<br>Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 01.09 |
| 2 | Понятияо предварительной иисполнительной командах | 1 | Построениевшеренгу.<br>Определениевидовкоманд.<br>Повторениестроевых действийвсоответствиис командой.<br>Бегвмедленномтемпев колоннепо одному.<br>Выполнениекомплекса утреннейгимнастики.<br>Выполнениепрыжковнадвух ногахнаместе,спродвижением вперед,встороны.<br>Коррекционнаяигра | Выполняютпостроениепопоказу учителя.<br>Зрительновоспринимаютобразец выполнения исоотносятсголосовым (звуковым)сигналом предварительнуюиисполнительную команды.Выполняютмедленныйбег занаиболеефизическиразвитым обучающимсяиз2группы, ориентируясьнаегопример.<br>Прыгаютнадвухногахнаместе,с продвижениемвперед,встороны.<br>Участвуютвигрепоинструкции учителя | Выполняютпостроения перестроенияпосигналу учителя.<br>Ориентируютсянаобразец выполнения предварительнойи исполнительнойкоманд.<br>Выполняютмедленныйбег.<br>Прыгаютнадвухногахна месте,спродвижением вперед,встороны.<br>Играютвподвижнуюигру послеинструкцииучителя | 05.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Ходьбав медленном, среднемтемпе,в полуприседе,с различными положениямирук | 1 | Выполнение построения вшеренгу и сдача рапортадежурным. Закрепление ходьбы, сохраняяправильноеположени етела. Выполнение комплексаутреннейгим настики. Выполнение бега в медленномтемпе80-100 м. Выполнение прыжков черезшнур, начерченную линию.Подвижная игра с бросаниеммяча | Выполняют построение по показуучителя. Выполняют ходьбу (под контролемучителя). Выполняютобщеразвивающие упражнения посленеоднократного показа по прямомуукаданиюучителя. Выполняют медленный бег занаиболее физически развитымобучающимся из 2 группы,ориентируясь на его пример.Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют построение посигналуучителя. Осваиваютивыполняютх одьбу в медленном,среднемтемп е, в полуприседе,сразличными положениямирук. Выполняютобщер азвивающие упражнения после показаучителя. Выполняют медленный бег.Осваивают и используютигровыеумения | 06.09 |
| 4 | Ходьбав медленном, среднемтемпе,в полуприседе,с различными положениямирук | 1 | | | | 08.09 |
| 5 | Бегсизменением темпа | 1 | Выполнениесдачирапорта. Закреплениевыполнениябегав колоннеправильнодержа туловище,работаяруками, ставястопунаносок,свободно двигаясь. Выполнениеобщеразвивающих упражненийсоскакалкой. Коррекционнаяигра | Выполняютстроевыедействияпо пошаговой/поэтапнойинструкции педагога. Удерживаютправильноеположение телавовремя бега(спомощью учителя,принеобходимости пошаговаяинструкцияучителя). Смотрятобразецвыполнения упражнения,слушаютинструкцию учителя,выполняютупражнениясс предметомпопоказу.Участвуютв игрепоинструкцииучителя | Выполняютпопоказу учителяупражнениядля развитияпереключаемости движений. Удерживаютправильное положениетелавовремя бега. Смотрятобразец выполнениеупражнения, слушаютинструкцию учителя,выполняют упражнениясспредметом. Играютвподвижнуюигру послеинструкцииучителя | 12.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Прыжки на месте,с продвижениемвпе ред,всторону,наза д на однойноге | 1 | Выполнениемедленногобегасс охранением правильнойосанки. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение прыжков на однойногенаместе и с продвижением.Метан иемячавцель. Подвижнаяиграсэлементамиб ега и ведением и броскамиволейбольногомяча | Удерживают правильное положениетела во время бега (пооперационныйконтрольвыполнен иядействий). Смотрят образец выполнения упражнения,слушаюти нструкциюучителя, выполняют упражнения спредметомпопоказу.Осваиваютии спользуютигровыеумения | Удерживают правильноеположение тела во времябега. Смотрят образецвыполнения упражнения,слушают инструкциюучителя, выполняютупражнения с предметом.Осваиваюти используютигровыеумен ия | 13.09 |
| 7 | Беговыеупр ажнения | 1 | Выполнение ходьбы сизменениемскорости . Выполнение бега в заданномнаправлении. Ознакомлениесназваниемб еговых упражнений и ихвыполнение. Эстафетасбегом | Выполняютходьбусизменениемс корости. Выполняют различныевиды бега: на носках, с высокимподниманием бедра изахлестываниемголениназад. Осваивают беговые упражнениявыполняя на уменьшенномрасстоянии. Участвуют всоревновательнойдеятельности | Выполняют ходьбу сизменением скорости.Выполняют различныевиды бега: на носках, свысоким подниманиембедра и захлестываниемголенин азад. Выполняют беговыеупражнения . Участвуют всоревновательно йдеятельности | 15.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Прыжки с ноги наногудо 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках,напятках.<br>Выполнение бега в среднемтемпе с переходом на ходьбу.Выполнениемногоскоков.<br>Подвижнаяигранапередачумячейвколоннах | Выполняютходьбувумеренномтемпенаносках,напятках.<br>Перепрыгивают с ноги на ногу наотрезках.<br>Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют ходьбу вумеренном темпе наносках,напятках.<br>Перепрыгивают с ноги наногунаотрезках.<br>Осваивают и используютигровыеумения | 19.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Ускорения до 30 м | 1 | Выполнениеходьбыперекатомс пяткинаносок.<br>Чередование бега и ходьбы нарасстоянии.<br>Повторение низкого старта,пробегание с максимальновозможной скоростью и повозможностинеснижениееед офиниша.<br>Коррекционнаяподвижнаяигра | Выполняют ходьбы перекатом спятки на носок. Выполняют бег снизкогостарта.<br>Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя | Выполняют ходьбыперекатомспяткинан осок.Выполняют бег с низкогостарта.<br>Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 20.09 |
| 10 | Прыжки черезскакалку на двух,наоднойног е | 1 | Выполнение ходьбы сразличнымположениемрук.<br>Выполнениебеговых упражнений.<br>Пробегание под скакалкой,перешагивание,пере прыгивание с однойногина другую, перепрыгивание надвух ногах через медленновращающуюсяскакалк увперед,спромежуточнымподск оком.<br>Подвижная игра с элементамиобщеразвивающиху пражнений | Выполняют ходьбу с различнымположением рук по показу иинструкцииучителя.<br>Выполняют прыжки через скакалкуна двух ногах. Участвуют в игре поинструкцииучителя | Выполняют ходьбу сразличнымположениемрук по показу и инструкцииучителя.<br>Выполняют прыжки черезскакалку на двух, на однойноге.<br>Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 22.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Бег спреодоление мпростейших препятствий | 1 | Выполнение ходьбы сизменением направлений поориентирам и командамучителя. Выполнение бега спреодолением простейшихпрепятствий. Подвижнаяиграсметанием | Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейшихпрепя тствий. Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют ходьбу сизменением направленийпоориентирам икомандамучителя. Выполняют бег спреодолением простейшихпрепятствий. Осваивают и используютигровыеумен ия | 26.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Челночный бег3х10 м | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениечелночногобега,демонстрирование техникивысокогостарта. Метание мячей с места левой иправойрукой | Выполняют ходьбу сперешагиваниемчерезбольшиемячи с высоким подниманием бедра попоказуучителя. Выполняют челночный бег 3х10 м.Выполняют метание мячей с месталевойи правойрукой | Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Выполняют челночный бег3х10 м. Метаютмячисместалевойи правой рукой | 27.09 |
| 13 | Прыжоквглубину | 1 | Выполнениеходьбыв медленном и быстром темпе.Выполнение медленного бега.Выполнение прыжкатехнически правильно,отталкиваясьиприз емляясь. Выполнениебеговых упражнений. Метание с места вгоризонтальнуюцел ь | Выполняютходьбувмедленноми быстром темпе. Выполняют прыжкипосле инструкции и неоднократногопоказаучителя(прин еобходимости:пошаговая инструкция учителя,пооперационный контрольвыполнения действий), прыгают надвухногах наместе. Осваивают метание с места вгоризонтальную цель, ориентируясьнаобразец выполнения | Выполняют ходьбу вмедленномибыстром темпе. Выполняют прыжкипосле инструкции и показаучителя. Выполняют метание сместавгоризонтальную цель | 29.09 |
| 14 | Прыжокс3-5 беговыхшаговвд линусразбега | 1 | Выполнение ходьбы супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Демонстрирование техникипрыжка с разбега: правильноразбегаясь,сильноотт алкиваясьимягко приземляясь. | Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Прыгают в длину с небольшогоразбега.Выполняютмет аниепосле инструкции и неоднократного показаучителя | Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Прыгают с небольшогоразбегавдл ину. Выполняютметаниепосле инструкции и показаучителя | 03.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Метание с места ввертикальнуюцел ь | | | |
| 15 | Бросок набивногомяча(ве сдо1кг)различны миспособами двумяруками | 1 | Ходьба со сменой положенийрук: вперед, вверх, с хлопкамии т.д.<br>Выполнение быстрого бега наскорость.<br>Определение названия мяча,какие качества развиваютупражнения с этим мячом.Выполнениеброска, согласовывая движения рук итуловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразец выполнения обучающего 2группыили учителя.<br>Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз | Выполняют ходьбу сосменой положений рук:вперед, вверх, с хлопками ит.д.<br>Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений | 04.10 |
| 16 | Чередование бегаибыстройход ьбы | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, вполуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы посигналу.<br>Выполнение броска набивногомяча ( вес до 1 кг) различнымиспособамидвумя руками | Удерживаютправильноеположениет ела во время ходьбы (с помощьюучителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз | Выполняют ходьбузмейкой, в полуприседе.Выполняю т чередованиебегаи ходьбы.<br>Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений | 06.10 |
| 17 | Прыжкиввысотус места толчкомдвух ног | 1 | Выполнение ходьбыприставным шагом правое/левое плечо вперед.Выполнение прямолинейногобега с параллельнойпостановкой стоп.<br>Выполнение прыжка изправильного исходногоположения. | Выполняют ходьбу приставнымшагом правое/левое плечо вперед,ориентируясь на образец выполнениябучающего2группыили учителя.<br>Прыгают в высоту с места толчкомдвух ног после инструкции инеоднократногопоказаучителем | Выполняют ходьбуприставным шагомправое/левоеплечов передпосигналуучителя.<br>Прыгают в высоту с местатолчкомдвух ног | 10.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Метание теннисного мяча сместаоднойрукойнадальность | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Гимнастика–23часа** | | | | | | |
| 18 | Осанка | 1 | Построениевшеренгу. Выполнениесдачирапорта дежурным. Беседа о правильнойосанке. Выполнение упражнений,направленные на формированиянавыкаправильно йосанки. Подвижнаяиграсбегом | Получают элементарныетеоретические сведения оправильной осанке, зрительновоспринимаютиоцениваю тобразецудержанияправильнойосан ки. Выполняют практические задания сзаданными параметрами(демонстрируют правильную осанку,подбираютответы навопроспо предоставленнымкарточкам)с помощьюпедагога. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя | Получают элементарныетеоретически е сведения оправильной осанке,зрительно воспринимают иоценивают образецудержания правильнойосанки. Выполняют практическиезадания с заданнымипараметрами(д емонстрируютправильну ю осанку,упражненияна формирования правильнойосанки). Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 11.10 |
| 19 | Физические качества | 1 | Построениевшеренгу. Выполнениесдачирапорта дежурным. Беседа об основныхфизическихкачествах и упражнениях наихразвитие | Выполняют построение поинструкцииучителя.Просматрива юти рассматривают наглядныематериалы, слушают учителя о ролисредствгимнастикидляразвития двигательныхспособностейи физическихкачествчеловека | Выполняют построениепокомандеучител я. Просматривают ирассматриваютнаглядны ематериалы, слушаютучителя о роли средствгимнастикидляраз вития двигательныхспособностей ифизическихкачествч еловека | 13.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Построение вшеренгу поодному, равнение,перестроениев | 1 | Игровые задания нанахождение своего места встрою, выполнение строевойстойки,соблюдениеинтервала, | Выполняют упражнение по показуучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя | Выполняютупражнениепосигналу. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 17.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | колонну поодному | | выполнение строевых действияво время равнения, размыканиеприставным шагом в сторону.Подвижнаяиграсбегом | | | |
| 21 | Перестроениеиз колонныпо одномувколонну по дваи из колонныпо двав колоннупо одному в движении,с поворотом направоиналево | 1 | Игровыезаданияна нахождениесвоегоместав строю. Перестроениевдвижении, соблюдениеинтервалаи дистанции. Выполнениеобщеразвивающих упражненийсбольшиммячом. Подвижнаяиграслазанием | Участвуютвигровойдеятельности подконтролемпедагога. Выполняютупражнениепопоказу учителя,попошаговой/поэтапной инструкциипедагога.Выполняют упражнениясредметамименьшее количествораз. Осваиваютииспользуютигровые умения | Выполняютигровые заданияпокоманде учителя.Выполняют упражнениепосигналу/ командеучителя, ориентируюсьна зрительно-пространственныеопоры. Выполняютупражнениясс предметамипопоказу учителя. Осваиваютииспользуют игровыеумения | 18.10 |
| 22 | Размыканиеот серединына вытянутыеруки приставными шагамивправо, влево.Основные положенияи движениярук, ног,туловища, головы: асимметричные движениярук | 1 | Выполнениеразмыканияпо командеучителя,выполнение наклонов,поворотовтуловища всочетаниисдвижениямирук иног,выпадовправойилевой ногой,переходовизупора присеввупорлежа, приседаний,наклоновголовы. Подвижнаяиграспрыжками | Выполняютосновныеположенияи движениярук,ног,туловища,головы снаименьшимколичеством повторений,повозможности. Осваиваютииспользуютигровые умения | Выполняютосновные положенияидвижениярук, ног,туловища,головы послепоказаучителем. Осваиваютииспользуют игровыеумения | 20.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Повороты «направо», «налево».Ходьба ибег«змейкой» | 1 | Ориентированиевсхемесвоегот ела.Совершенствование функциидыханиявовремях одьбыи бега | Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений.Выполняютходьбуи бег«змейкой» | Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпрост ранственныхпредставле ний. Выполняютходьбуибег «змейкой» | 24.10 |
| 24 | Лазание погимнастическо йстенкевверх-внизразноименны мспособом, содновременной перестановкой руки иноги | 1 | Выполнение коррегирующихупражнений надыхание. Выполнение лазания погимнастической стенкеразноименнымспособо мставяноги на каждую рейку иличерезодну. Коррекционнаяигра | Выполняюткоррегирующих упражнений на дыхание. Выполняютупражнения в лазание на меньшуювысоту. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя | Выполняюткор регирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения влазание. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 25.10 |
| 25 | Ползание начетвереньках вмедленном темпепогоризонт альнойгимнастич ескойскамейке | 1 | Выполнение упражнений наравновесие. Передвижение погимнастической скамейке,принявправильноепо ложениеупора. Подвижнаяиграсэлементамил азания | Выполняют упражнения вравновесии по показу учителя, повозможности.Выполняют упражнения в ползании,ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Осваивают и используютигровыеумения | Выполняют упражнения вравновесии по инструкцииучителя. Выполняют упражнения вползаниипослеинструкции учителя. Осваивают и используютигровыеумен ия | 27.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Упражнения сгимнастическим ипалками | 1 | Выполнение упражнений сгимнастической палкой:удержание гимнастическойпалки двумя рукамихватомснизуисверху,на дголовой,науровнелопаток, перекладывание,поднимание, подбрасывание и ловля,перешагивание. | Выполняют упражнения сгимнастической палкой посленеоднократногопоказапопрямомуказаниюучителя. Выполняют ползание начетверенькахвмедленномтемпепо горизонтальной гимнастическойскамейке с помощью учителя, повозможности | Выполняютупражнениясгимнастической палкойпослепоказаучителем. Выполняют ползание начетвереньках в медленномтемпе по горизонтальнойгимнастической скамейкепопоказу учителя | 07.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение ползания начетвереньках в медленномтемпе по горизонтальнойгимнастич ескойскамейке | | | |
| 27 | Упражнения наформирован ияправильнойо санки | 1 | Выполнение различных видовходьбы с изменениемположений рук, ходьбы погимнастической скамейке,перешагиваниечерезп редметы.<br>Эстафетысмячом | Выполняют упражнения длярасслабления мыщц,ориентируясьна образец выполнения учителеми/илиобучающимися2груп пы.<br>Участвуют в соревновательнойдеятельности | Выполняютупражнения для расслабления мыщц попоказу и инструкцииучителя.<br>Участвуют всоревновательной деятельности | 08.11 |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение перестроения изколонны по одному в колоннупо два и из колонны по два вколонну по одному в движении,с поворотом направо и налево.Выполнение дыхательныхупражненийвходь беибеге.<br>Коррекционнаяподвижнаяигра | Выполняют упражнение по показуучителя, по пошаговой/ поэтапнойинструкции педагога.<br>Получаютэлементарныесведенияо правилахдыханиявовремяходьбыи бега.<br>Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя | Выполняютупражнениепос игналу/ команде учителя,ориентируюсь назрительно-пространственные опоры.Получают элементарныесведенияопр авилах<br>дыхания во время ходьбы ибега.<br>Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 10.11 |
| 29 | Ходьба спредметомн а голове,сохраняя правильнуюосан ку | 1 | Выполнение упражнений сгимнастическойпалкой.<br>Удержаниевходьбепредметан а голове, сохраняяправильнуюосанку | Выполняютупражнениясредметомм еньшееколичествоповторений.<br>Выполняют ходьбу с предметом наголове, сохраняя правильную осанкупопрямомуукаданиюучителя. | Выполняют упражнения спредметом по инструкцииучителя.<br>Выполняют ходьбу спредметом на голове,сохраняяправ ильную<br>осанку | 14.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | Упражнения дляразвитияпространственно-дифференцировки | 1 | Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениеходыибегамежду различными | Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственныхпредставленийспомощьюучителя,повозможности | Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпространственных | 15.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ориентирами, прохождение подвум параллельнопоставленнымгим настическимскамейкам | | представлений по показуучителя | |
| 31 | Упражнения дляразвития точностидвижени й | 1 | Выполнение упражнений наравновесие. Выполнение ходьбы по двумпараллельно поставленнымгимнастическ им скамейкам.Подвижнаяиграс бегом | Выполняют по показу учителяупражнения для развития точностидвиженийи равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2группы. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя | Выполняют упражнениядляразвития точности движений и равновесия,ориентируяс ь на образецвыполнения учит елем. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | 17.11 |
| 32 | Упражнения собручем | 1 | Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениехо дыибега между различнымиориентирами. Выполнение упражнений спредметом: удержание обручадвумяруками,переклад ываниеиз одной руки в другую,выполнениеразличных исходныхположенийсобручемв руках, наклоны, приседания,прыжки,переступан ие | Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений спомощьюучителя,повозможности. Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказапопрямомуука заниюучителя | Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпрост ранственных представлений по показуучителя. Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем | 21.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Подлезание подпрепятствие мвысотой до1 м | 1 | Выполнение упражнений собручем.<br>Выполнение подлезания подпрепятствием, используяспособдвижения: в опоре напредплечья, по-пластунски.Эстафетысобруче м | Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказапопрямомуука заниюучителя. Выполняют подлезание подпрепятствием высотой 40-50 см,ориентируясьнаобразецвыполнен ия | Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем. Выполняют подлезание подпрепятствиемвысотой 40-<br>50см. | 22.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | учителем и/или обучающимися 2группы. Участвуют в соревновательнойдеятельности | Участвуют всоревновательно йдеятельности | |
| 34 | Перелезаниечерез гимнастическогок озла,гимнастическ ое бревно | 1 | Выполнение упражнения вперелезаниисопоройнагрудь( живот)черезпрепятствия. Подвижная игра с элементамиобщеразвивающиху пражнений | Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности.Участвуют в игре по инструкцииучителя | Преодолевают препятствияпосле инструкции учителя.Играют в подвижную игрупослеинструкцииучит еля | 24.11 |
| 35 | Ходьба погимнастическ ойскамейкепря мо,правым, левымбоком сразличными положениями рук,смячомвруках , бросаниеми ловлей | 1 | Выполнение комплексаупражнений типа зарядки.Сохранение равновесия наограниченнойповерхност и,выполняяпередвижения, двигательныедействиясмячом | Выполняюткомплексменьшеек оличествоповторений. Выполняют ходьбу погимнастической скамейке прямо,правым, левым боком с различнымиположениями рук посленеоднократного показа по прямомуукаданиюучителя | Выполняют комплексупражнений по показуучителя. Выполняют ходьбу погимнастической скамейкепрямо,правым,л евым боком с различнымиположе ниями руксамостоятельно | 28.11 |
| 36 | Ходьба погимнастическ ойскамейкепара ми | 1 | Выполнение упражнений дляразвития мышц кистей рук ипальцев. Выполнение ходьбы погимнастической скамейкепарами управлениеравновесием,взаи модействие слаженно | Выполняют упражнения для развитиямышцкистейрукипальцевпоп оказуучителя. Выполняют упражнения наравновесиеповозможност и | Выполняютупражнения для развития мышц кистейрук и пальцев по показуучителя. Выполняют упражнения наравновесие по показуучителя | 29.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Ходьба по двумпараллельн опоставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражненийсохраняя равновесие ипреодолевая препятствия.Подвижнаяи грасбегомипрыжками | Выполняют упражнения наравновесие,преодолеваю т препятствия с помощью учителя.Участвуют в игре по инструкцииучителя | Выполняют упражнения наравновесие, преодолеваютпрепятствия по инструкцииучителя. | 01.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя | |
| 38 | Расхождениевдво емповоротомпри встрече нагимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражненийсохраняяравно весие привыполнениииупражнени янагимнастическойскамейк е | Выполняют упражнения наравновесие после неоднократногопоказа по прямому указаниюучителя. Участвуют в игровыхзаданиях(впаре) | Выполняют упражнения наравновесие после показаучителем. Участвуют всоревновательно йдеятельности | 05.12 |
| 39 | Стойка на однойноге, другаясогнута вперед,руки в различныхисходн ыхположениях | 1 | Выполнения упражнения вперелезаниисопоройнагрудь( живот)черезпрепятствия. Удержание равновесия привыполнении стойки на однойноге с различнымиположениямиру к | Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности.Выполняют упражнения вравновесии после неоднократногопоказаучителя | Преодолевают препятствияпосле инструкции учителя.Выполняют упражнения наравновесие | 06.11 |
| 40 | Переноскагрузов | 1 | Выполнение упражнений собручем. Выполнение подлезания подпрепятствием, используяспособдвижения: в опоре напредплечья, по-пластунски.Выполнение упражнений впереноске набивных мячей,общим весом до 5 кг нарасстояние 10-15 м, матов,скамеек | Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказа по прямому указанию учителяВыполняютподлезаниепод препятствием высотой 40-50 см,ориентируясь на образец выполнияучителем и/или обучающимися 2группы. Переносятгрузипередаютпредметысп омощью учителя | Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем. Выполняют подлезание подпрепятствиемвысотой 40-50см. Переносят груз и передаютпредметы | 08.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Игры-4часа** | | | |
| 41 | Игры сэлементамикор ригирующихупр ажнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 | Подвижные игры навыполнение упражнений в бегев различных направлениях, наскорость не наталкиваясь, другна друга, выполнение действийпосигналуисогласнопр авиламигры. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение ходьбы по двумпараллельно поставленнымгимнастическимс камейкам. | Выполняют общеразвивающиеупражнениясспре дметамименьшееколичествоповтор ений. Выполняют ходьбу по двумпараллельно поставленнымгимнастическим скамейкам спомощью педагога. Участвуют вразличныхвидахигрпоинструкциии по показу учителя, ориентируясь напоэтапныйпоказотдельныхдействи й(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя) | Выполняютобщер азвивающие упражнения с предметами.Выполняют ходьбу по двумпараллельно поставленнымгимнастическ имскамейкам. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя | 12.12. |
| 42 | Игры сэлементамикор ригирующихупр ажнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 | | | | 13.12 |
| 43 | Игры на развитиевнимания , памяти,точности движений: «Школамяча» | 1 | Выполнение упражнений соскакалкой. Бросание и ловля мяча изразных положений, двумяруками, правой и левой рукой.Выполнение прыжков черезскакалкунадвух ногах. | Выполняют упражнения соскакалкой по возможности.Осваивают и используют игровыеумения. Осваиваютпрыжкичерезскакалкуп овозможности | Выполняютупражнениясос какалкой по показуучителя. Осваивают иисполь зуют игровыеумения. Прыгают через скакалку надвухногах | 15.12 |
| 44 | Игры на развитиевнимания , памяти,точности движений: «Школамяча» | 1 | | | | 19.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Лыжнаяподготовка –18часов** | | | | | | |
| 45 | Техника безопасностии правила поведенияна лыжне | 1 | Беседаоправилахобращенияс лыжныминвентаремитехники безопасностиназанятиях лыжнымспортом. Тренировочныеупражнениявподготовкекзанятию,выбор лыжипалок | Слушаютправилаповеденияна урокахлыжнойподготовки, информациюопредупреждении травми обмороженийсопоройна наглядность(презентации,картинки, карточки),участвуютвбеседеи отвечаютнавопросыучителяс опоройнавизуальныйплан. Готовятсякзанятию,выбирают лыжиипалкиспомощьюучителя | Слушаютправила поведениянауроках лыжнойподготовки, информациюо предупреждениитравми обмороженийсопоройна наглядность(презентации, картинки,карточки), участвуютвбеседеи отвечаютнавопросы учителя. Готовятсякзанятию, выбираютлыжиипалки | 20.12 |
| 46 | Совершенствова ниетехники выполнения строевыхкоманд иприемов | 1 | Тренировочныеупражнениявподборелыжногоинвентаряи одеждыкзанятию.Выполнение строевыхкомандслыжамии на лыжах,надеваниеиснимание лыжипалок | Готовятсякзанятию,выбирают лыжиипалкиспомощьюучителя Выполняютстроевыекомандыпо сигналуучителя | Готовятсякзанятию, выбираютлыжиипалки Выполняютстроевые командыпосигналу учителя | 22.12 |
| 47 | Совершенствова ниетехники выполнения строевыхкоманд иприемов | 1 | | | | 26.12 |
| 48 | Передвижениев колоннепо одному с лыжамина плечеипод рукой,соблюдая дистанцию | 1 | Построениевшеренгу с лыжамиуноги. Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне. Тренировочныеупражненияна одеваниилыжногоинвентаря. | Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя. Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя | Выполняютпостроениес лыжами. Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя. | 27.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Переступаниеналыжахвокругп яток. | | Одевают лыжныйинвентарь. Выполняютпереступание на лыжах попоказуучителя | |
| 49 | Подготовка кпередвижени юналыжах | 1 | Построениевшеренгусл ыжамиу ноги. Повторение безопасногоспособаперенос килыжпридвижениивколон не. Ухаживание за лыжныминвентарем, одевание его.Переступаниеналыжахвокр угпяток, носков, приставной шагвправо,влево | Выполняют построение с лыжами.Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя,повозможности самостоятельно. Выполняютпереступаниеналыжах(п овозможности) | Выполняют построение слыжами. Одеваютлыжныйинвентарь самостоятельно.Выполняют переступаниеналыжахпопо казуучителя | 29.12 |
| 50 | Совершенствова ниетехники выполнения ступающего шагабезпалоки спалками | 1 | Построениевшеренгу с лыжамиуноги. Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне. Тренировочныеупражненияна одеваниилыжногоинвентаря. Выполнениеступающегошага: перекрестнаякоординация движенийрукиног,перенос тяжести теласодной ногина другую,правильноеположение туловищаиголовы | Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя. Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя Передвигаютсяналыжахступающим шагом | Выполняютпостроениес лыжами. Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя. Одеваютлыжный инвентарь.Передвигаются полыжнеступающим шагом | 09.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Совершенствование техникивыполнениянскользящего шага без палок испалками | 1 | Построениевшеренгусл ыжамиу ноги.<br>Повторение безопасногоспособаперенос килыжпридвижениивколон не.<br>Одевание лыжного инвентаря.Передвижениеналы жах | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномуслыжами наплечеи подрукой,<br>соблюдая дистанцию по сигналуучителя.<br>Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя | Выполняют построение слыжами.<br>Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя. | 10.01 |
| 52 | Совершенствование техникивыполнениянскользящего шага без палок испалками | 1 | свободным,накатистымшагомб езпалок и спалками | Передвигаютсяналыжахс кользящимшагом | Одевают лыжныйинвентарь.<br>Передвигаютсяпо лыжне скользящимшагом | 12.01 |
| 53 | Прохождение отрезков на времяот200до 300 м | 1 | Построениевшеренгу с лыжамиуноги.<br>Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне.<br>Одеваниелыжногоинвентаря.<br>Прохождениеналыжах отрезковнаскорость | Выполняютпостроениеслыжами.<br>Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя.<br>Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя.Осваивают выполнениепопеременного двухшажногохода(повозможности) послеинструкцииинеоднократного показаучителя(принеобходимости: пошаговаяинструкцияучителя, пооперационныйконтроль выполнениядействий) | Выполняютпостроениес лыжами.<br>Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя.<br>Одеваютлыжный инвентарь.Выполняют попеременный двухшажныйходпосле инструкцииипоказа учителя | 16.01 |
| 54 | Прохождение отрезков на времяот200до 300 м | 1 | | | | 17.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | Спуск в высокойстойкес осклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности | 1 | Построениевшеренгусл ыжамиу ноги.<br>Переход на учебную лыжню вколоннепо одному.<br>Освоениеназыванияспособап одъеманалыжах.<br>Сохранение равновесия приспуске со склона в высокойстойке, демонстрированиетехникипо дъема«лесенкой» | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя.<br>Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя.<br>Спускаются в высокой стойке сосклона,подъемступающимшагомс соблюдениемтехникибезопасности | Выполняют построение слыжами.<br>Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя.<br>Одевают лыжныйинвентарь.<br>Выполняютспуск в высокой стойке сосклона, подъем «лесенкой»ссоблюдениемт ехники безопасности | 19.01 |
| 56 | Спуск в высокойстойкес осклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности | 1 | | | | 23.01 |
| 57 | Спуск в высокойстойкес осклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности | 1 | | | | 24.01 |
| 58 | Поворотыперест упанием вдвижении | 1 | Построениевшеренгусл ыжамиу ноги.<br>Переход на учебную лыжню вколоннепо одному.<br>Передвижение по учебномукругу ступающим искользящимшагом.<br>Выполнение упражнения,демонстриру ю уверенноеотрываниеотсн егалыжи, | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя.<br>Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя.<br>Выполняютповоротыналыжах наместе | Выполняют построение слыжами.<br>Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя.<br>Одевают лыжныйинвентарь.<br>Выполняютповоротпере ступаниемвдвижении. | 26.01 |
| 59 | Поворотыперест упанием вдвижении | 1 | | | | 30.01 |
| 60 | Поворотыперест упанием вдвижении | 1 | | | | 31.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | наклон встороннуповоротаи | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | вперед,сильноотталкиваясьотлыжи | | | |
| 61 | Прохождение налыжах за урок от0,5 до 0,8 км | 1 | Построениевшеренгусл ыжамиу ноги.<br>Переход на учебную лыжню вколоннепо одному.<br>Прохождение дистанции налыжахзаурок | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя.<br>Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя.<br>Преодолеваютдистанциювпроизвольномтемпе | Выполняют построение слыжами.<br>Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя.<br>Одевают лыжныйинвентарь.<br>Преодолеваютдистанцию в быстромтемпе | 02.02 |
| 62 | Прохождение налыжах за урок от0,5 до 0,8 км | 1 | | | | 06.02 |
| **Игры– 22часа** | | | | | | |
| 63 | Значение иосновныеп равилазакал ивания | 1 | Беседаобосновныхсредствахиправилах закаливанияорганизма.<br>Передвижение,исполнение команд в колонне сохраняядистанцию и равнение взатылок.<br>Знакомство с бегом вчередованиисходьбой.<br>Подвижнаяигранавнимание | Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалусопорой на визуальный план (сиспользованием системы игровых,сенсорныхпоощрений.<br>Выполняют построение с помощьюпедагога.<br>Отвечают на вопросы односложно.Передвигаются в колонне бегом вчередованиисходьбойпоуказаниюучителя.<br>Участвуют в подвижной игре поинструкцииучителя | Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалу.Выполняют построения иперестроения в шеренгу,колонну, круг, осваиваютстроевые действия вшеренгеи колонне.<br>Осваиваютправилаигры | 07.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 64 | Значениеут реннейгим настики | 1 | Выполнение поворотов наместе налево и направопереступанием. | Выполняют простые видыпостроений, осваивают на доступномуровне строевые действия в шеренгеиколонне(спомощьюучителя). | Выполняютпостроенияи перестроения в шеренгу,колонну,осваивают действиявшеренгеиколонне. | 09.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение ритмичной ходьбыс сохранение заданного темпаходьбы.<br>Выполнение общеразвивающихупражненийт ипазарядки.<br>Подвижнаяиграсбегом | Выполняют ходьбу с изменениемскорости.Выполняютпр актическиезадания с заданным параметрами(составляют комплекс утреннейгимнастики) с помощью педагога.Участвуют в подвижной игре поинструкции и показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельныхдействий | Выполняют ходьбу сизменениемскорости<br>.<br>Выполняют практическиезадания с заданнымпараметрами (составляюткомплекс утреннейгимнастики).<br>Участвуют в различныхвидахигрпос ле<br>инструкции и показаучителя | |
| 65 | Перемещениена площадке впионерболе,пр иеми передача мячадвумя руками устеныивпарах | 1 | Знакомство с игрой пионербол.Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев.<br>Выполнение перемещений наплощадке игроков впионерболе,выполнение приемаипередачимячадвумяру камиу стеныи впарах | Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности).<br>Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога.<br>Осваивают и используют игровыеумения (взаимодействиеспартнером) | Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев.<br>Выполняют перемещениянаплощадке<br>.<br>Осваивают и используютигровыеумен ия | 13.02 |
| 66 | Бросок мячачерез сеткуодной рукой иловля двумяруками послеподачи | 1 | Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев.<br>Освоение перемещений наплощадке игроков впионерболе.<br>Выполнениебросковмячачерезс еткуоднойрукой иловля двумярукамипослеподачи | Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности).<br>Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога.<br>Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев.<br>Выполняют перемещениянаплощадке<br>.<br>Осваивают и используютигровыеумен ия | 14.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 67 | Изучениетехники подачимяча впионерболе | 1 | Выполнение перемещений наплощадке игроков впионерболе, выполнениеприемаипередачи мячадвумярукамиу стеныи впарах. Выполнениеподачимячавигре | Выполняют перемещения наплощадкеспомощьюпедагога . Выполняютприемипередачумячаустены по инструкции и показаучителя. Осваивают и используют игровыеумения(подачамячав пионерболе) | Выполняют перемещенияна площадке с помощьюпедагога. Выполняют прием ипередачу мяча в паре.Осваивают и используютигровые умения (подачамячавпионерболе ) | 16.02 |
| 68 | Изучениетехники подачимячав пионерболе | 1 | | | | 20.02 |
| 69 | Изучениетехники подачимяча впионерболе | 1 | | | | 21.02 |
| 70 | Розыгрыш мячана три паса впионерболе | 1 | Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев. Освоение перемещений наплощадке игроков впионерболе. Выполнениеприемаипередачмяча двумя руками у стены и впарах. Определениеспособов розыгрышеймячанатрипасавпионерболе | Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности). Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога. Выполняютупражнениясмячомпоинструкцииипопоказуучителя | Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев. Выполняют перемещениянаплощадке . Выполняют упражнения смячом после инструкции ипоказаучителя | 27.02 |
| 71 | Розыгрыш мячана три паса впионерболе | 1 | | | | 28.02 |
| 72 | Розыгрыш мячана три паса впионерболе | 1 | | | | 01.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 73 | Учебнаяиграв пионербол | 1 | Выполнениебросковмячачерезс еткуоднойрукой иловля двумя руками после подачи.Выполнениеигровыеде йствиясоблюдаяправилаигры | Выполняют упражнения с мячом поинструкции и по показу учителяОсваивают и используютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером,командой и соперником) | Выполняют упражнения смячом после инструкции ипоказаучителя. Осваивают и используютэлементарны е игровыетехнико-тактическиевзаимодейст вия (выборместа, взаимодействие спартнером, командой исоперником) | 05.03 |
| 74 | Учебнаяиграв пионербол | 1 | | | | 06.03 |
| 75 | Учебнаяиграв пионербол | 1 | | | | 12.03 |
| 76 | Игры сэлементамиоб щеразвивающих икорригирующи хупражнений: «Фигур», «Светофор» | 1 | Выполнениеходьбысосменойп оложенияpук. Выполнение упражнений дляукрепления голеностопныхсуставови стоп. Подвижные игры на освоениеосновных цветов,выполнениедействий по сигналу учителя,выполнениеперебежек | Выполняют ходьбу со сменойположения рук под контролемучителя. Выполняют упражнениянаименьшееколичест вораз. Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ , дополнительная индивидуальнаяинструкцияучит еля) | Выполняют ходьбу сосменой положения рук попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкции и показуучителя. Участвуют вразличных видах игр послеинструкции и показаучителя | 13.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 77 | Игры с метаниеммяча «Подвижнаяцеле», «Обгонимяч» | 1 | Ходьбасхлопками. Выполнение упражнений сволейбольныммячом. Подвижные игры навыполнениепередачи – ловли мяча, согласование своидействия с действиями другихигроков,соизмерениебросковсрасстояниемдо цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразецвыполнениеучителем. Выполняют5-6упражнениясмячом.Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют ходьбу попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкцииучителя. Осваивают и используютигровыеумения | 15.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 78 | Подвижныеигры на развитиеосновных движений-бега: «Пустоместо», «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы сразличнымположениемрук. Выполнениебеговых упражнений. Подвижные игры навыполнение бега в различныхнаправлениях,быстроеориентированиевпространстве | Выполняют ходьбу с различнымположением рук по показу иинструкцииучителя. Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ, дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя) | Выполняют ходьбу сразличнымположениемрук по показу и инструкцииучителя. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя | 19.03 |
| 79 | Подвижныеигры на развитиеосновных движений-прыжков: «Волкворву», «Рыбаки ирыбки» | 1 | Выполнениемедленногобегасс охранением правильнойосанки. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение прыжков на однойногенаместе и с продвижением. Подвижные игры навзаимодействие согласноправилам игры,перепрыгивание черезпрепятствия | Удерживают правильное положениетела во время бега (пооперационныйконтрольвыполнеиядействий). Смотрят образец выполнияупражнения,слушаютинструкциюучителя, выполняют упражнения спредметом по показу. Участвуют вподвижной игре под контролемучителя | Удерживают правильноеположение тела во времябега. Смотрят образецвыполнения упражнения,слушают инструкциюучителя, выполняютупражнения с предметом.Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя | 20.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 80 | Подвижныеигры на развитиеосновных движений-перелезания: «Наседкаи цыплята», «Зайцы, сторожиЖучка» | 1 | Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениеходыибега между различнымиориентирами. Выполнение упражнений собручем.Перелезаниечерез препятствияразличным | Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений спомощьюучителя,повозможности. Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказа по прямому указаниюучителя. Осваивают и используютигровыеумения | Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпространственных представлений по показуучителя. Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем. | 22.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 81 | Подвижныеигры на развитиеосновных движений-перелезания: «Наседкаи цыплята», «Зайцы, сторожиЖучка» | 1 | способом в зависимости отвысоты | | Осваивают и используютигровыеумения | 02.04 |
| 82 | Эстафетас мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, вполуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы посигналу.<br>Выполнение броска набивногомяча (вес до 1 кг) различнымиспособамидвумя руками.<br>Эстафеты на взаимодействие стоварищами | Удерживаютправильноеположениет ела во время ходьбы (с помощьюучителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз.<br>Осваивают и используют игровыеумения | Выполняют ходьбузмейкой, в полуприседе.Выполняю т чередованиебегаи ходьбы.<br>Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений.<br>Осваивают и используютигровыеумения | 03.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 83 | Подвижнаяигра «Филин ипташки» | 1 | Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Подвижная игра на выполнениеспрыгиваний с предметовприподнятыхнад землей, быстрое ориентирование впространстве,взаимодействиесогласноправиламигры | Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ, дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя) | Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя | 05.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | Подвижнаяигра «Бойпетухов» | 1 | Выполнение упражненийсохраняя равновесие ипреодолевая препятствия.Подвижная игра навзаимодействие согласноправиламигры | Выполняют упражнения наравновесие,преодолеваю т препятствия с помощью учителя.Осваивают и используютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером,командой и соперником) | Выполняют упражнения наравновесие, преодолеваютпрепятствия по инструкцииучителя. Осваивают и используютэлементарны е игровыетехнико-тактическиевзаимодейст вия (выборместа, взаимодействие спартнером,командой и соперником) | 09.04 |
| **Легкаяатлетика –18часов** | | | | | | |
| 85 | Техника бега подистанции | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениепрямолинейного бега на носках с хорошейосанкой | Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют прямолинейный бег спараллельнойпостановкойстоп | Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Выполняютпрямолинейны й бег спараллельной постановкойстоп | 10.04 |
| 86 | Техника бега подистанции | 1 | | | | 12.04 |
| 87 | Техникавысоко гостарта | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениевысокогостарта,в овремяначинать бег | Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Начинаютбегсвысокогостарта | Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Начинают бег с высокогостарта | 16.04 |
| 88 | Техникавысоко гостарта | 1 | | | | 17.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 89 | Техника низкогостарта | 1 | Выполнениеходьбыперекатомс пяткинаносок. | Выполняют ходьбы перекатом спяткинаносок.Осваиваютбегс | Выполняют ходьбыперекатомспяткинаносок. | 19.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 90 | Техника низкогостарта | 1 | Чередование бега и ходьбы нарасстоянии. Освоениетехники низкогостарта, пробегание смаксимально возможнойскоростью и по возможности неснижениееедо финиша. Коррекционнаяподвижнаяигра | низкого старта, ориентируясь напоэтапныйпоказотдельныхдействий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальная инструкцияучителя). Участвуютвигрепоинструкцииучителя | Выполняют бег с низкогостарта. Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя | 23.04 |
| 91 | Прыжок ввысотус3-5 беговыхшагов разбега | 1 | Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Демонстрирование техникипрыжкаввысоту. | Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениямипопоказуучителя.Осваивают прыжок в высоту спрямогоразбегаспособом «перешагивание», ориентируясь напоэтапный показ отдельных действий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальная инструкцияучителя). | Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Прыгают в высоту спрямогоразбегаспособом «перешагивание»после показаучителем | 24.04 |
| 92 | Прыжок ввысотус3-5 беговыхшагов разбега | 1 | | | | 26.04 |
| 93 | Метаниетеннисного мячаправой и левойрукойвцель | 1 | Выполнение ходьбы сизменением направлений поориентирам и командамучителя. Выполнение бега спреодолением простейшихпрепятствий. Метаниетеннисногомячавцельправой илевойрукой | Выполняютходьбусизменениемнаправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейших | Выполняют ходьбу сизменением направленийпоориентирам икомандамучителя. Выполняют бег спреодолениемпростейших | 03.05 |
| 94 | Метаниетеннисного мячаправой и левойрукойвцель | 1 | | препятствий. Выполняют метаниетеннисногомячавцельпоказу | препятствий. Выполняют метаниетеннисного мяча в цельпосле инструкции и показаучителя | 07.06 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 95 | Метаниетеннисного мячанадальность | 1 | Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Метаниетеннисногомячанадальность с места правой илевойрукой | Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Удерживают правильное положениетела в процессе выполнения метания(подконтролемучителя) | Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Удерживают правильноеположение тела в процессевыполнениятания | 08.05 |
| 96 | Метание теннисного мячанадальность | 1 | | | | 14.05 |
| 97 | Метание теннисного мячанадальность | 1 | | | | 15.05 |
| 98 | Эстафетныйбег | 1 | Выполнениеходьбысосменойположенияурук. Выполнение упражнений дляукрепления голеностопныхсуставовистоп. Преодоление своего этапипередача эстафетной палочкиучастникусвоейкоманды | Выполняют ходьбу со сменойположения рук под контролемучителя. Выполняют упражнениянаименьшееколичествораз. Участвуют в соревновательнойдеятельности по возможности(участвуютвэстафете) | Выполняют ходьбу сосменой положения рук попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкции и показуучителя. Участвуют всоревновательной деятельности(участвуют вэстафете) | 17.05 |
| 99 | Эстафетныйбег | 1 | | | | 21.05 |
| 100 | Бегнаскоростьдо 60 м | 1 | Выполнениебеговых упражнений. Выполнение ускорения надистанциив30мснизкого старта | Выполняют специально-беговыеупражнения (по возможности) наукороченной дистанции. Выполняютбегснизкогостарта наменьшей дистанции | Выполняют специально-беговые упражнения попоказу учителя иинструкции. Выполняютбегснизкого старта | 22.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 101 | Бег навыносливость: кроссовый бег,чередующий ся сбыстройходьбо й | 1 | Выполнениеспециально-беговыхупражнений. Выполнениеравномерногобега подлинной дистанции. | Выполняютспециально-беговыеупражнения ( по возможности).Выполняют медленный бег вчередованиисходьбой | Выполняют специально-беговыеупражнения Выполняютмедленныйбег | 24.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 102 | Бег навыносливость: кроссовый бег,чередующий ся сбыстройходьбо й | 1 | Правильное удерживаниекорпуса и рук в медленном бегевсочетании сдыханием | | | 28.05 |