

**Рабочая программа начального образования  
обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для 1 (дополнительного) класса**

2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 (дополнительном) классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся 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;
- 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 1 (дополнительном) классе определяет следующие задачи:

- формирование основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений;
- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и направлениях;
- формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

- формирование умения действовать правильно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений;
- развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, учит использованию в различных ситуациях.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный приемы педагогической работы;
- развитие выносливости, использование приемов: равномерного, переменного, повторного, игрового.
- развитие координационных способностей - использование элементов новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- формирование симметричных и асимметричных движений;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- развитие пространственной ориентации на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- развитие мелкой моторики кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- развитие движений на согласованность совместных действий.

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	4	-
2.	Гимнастика	32	-
3.	Легкая атлетика	37	-
4.	Подвижные игры	26	-
<b>Итого:</b>		<b>99</b>	-

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности;
- принимать себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- принимать свое место, соответствующее возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень

- сформированность первоначальных представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;
- выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;
- соблюдать основные правила поведения на уроках и осознанно их применять;
- выполнять простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;
- усваивать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- владеть начальными двигательными умениями бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень

- владеть практически базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- сформированность умения наблюдать за своим физическим состоянием;
- владеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

- освоить основные правила поведения и соблюдать правила техники безопасности на уроке;
- выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;
- соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности;
- держать средний темп в беге;
- выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.

### **Система оценки достижений**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «верно», «частично верно», «неверно».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «верно» - задание выполнено на 70 % - 100 %;

- «частично верно» - задание выполнено на 30% - 70%;
- «неверно» - задание выполнено менее чем 30 %.

#### IV. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Основы знаний – 1 час</b>					
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	1	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Участие в игре по развитию способности ориентирования в пространстве. Выполнение комплекса ОРУ без предметов	Слушают инструктаж и отвечают однозначно на вопросы учителя. Строятся в одну шеренгу под контролем учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов с помощью учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Строятся в одну шеренгу самостоятельно. Играют в подвижную игру по инструкции учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов
<b>Легкая атлетика – 26 часов</b>					
2	Ходьба и бег в колонне за учителем	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне. Участие в подвижной игре для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение правил поведения на уроках физической культуры.	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и спомощью учителя	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя

3	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении(темп умеренный)	1	<p>Построение в шеренгу и перестроение в колонну.</p> <p>Передвижение в колонне за учителем.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Повторение подвижной игры для развития способности ориентирования в пространстве</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>
4	Ходьба и бег в различных направлениях	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Ознакомление с ходьбой и бегом в различных направлениях.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с бегом</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>	<p>Строятся в шеренгу и колонну.</p> <p>Осваивают ходьбу и бег в различных направлениях с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы на носках, на пятках.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Участие в подвижной игре с бегом</p>	<p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя</p>

				учителя	
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Построение в шеренгу, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, в стороны, вперед. Освоение общеразвивающих упражнений в движении. Развитие общей выносливости. Ознакомление с игрой с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Участие в подвижной игре на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции педагога
8	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Освоение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Участие в игре для развития тактильно-кинетической способности рук	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы,

			<p>выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>	<p>туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
9	Непрерывный бег в среднем темпе	1	<p>Повторение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Передвижение бегом в среднем темпе.</p> <p>Выполнение упражнений с флагшками.</p> <p>Участие в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук</p>	<p>Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p> <p>Осваивают упражнения с флагшками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>
10	Непрерывный бег в среднем темпе	1	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Чередование ходьбы с бегом.</p> <p>Осваивают построение в круг.</p> <p>Комплекс упражнений в кругу.</p> <p>Участие в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>

					Играют в подвижную игру после инструкции
11	Прыжки на двух ногах на месте	1	Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Участие в игре с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
12	Прыжки на двух ногах через веревочки	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение ходьбы приставным шагом, комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение прыжков на двух ногах, сохранение равновесия. Участие в игре с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа и с помощью учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя
13	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Участие в подвижной игре с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя

14	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Коррекционная игра с элементами строевых команд	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
15	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Участие в подвижной игре на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начертченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью педагога	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начертченную линию после инструкции и показа учителя
16	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние	1	Выполнение ходьбы с сочетанием с движениями рук. Бег на носках. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Участие в игре по формированию способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения)	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя

				действий). Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	
17	Прыжки через набивной мяч толчком двумя ногами	1	Тренировочные упражнения в ходьбе перекатом с пятки на носок. Развитие скорости и силы ног, координационных движений. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начертченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполнение упражнений с набивными мешочками. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Участие в подвижной игре по формированию совместных действий с партнером, развития точности движений	Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок, ориентируясь на образец. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Играют в игру по показу и инструкции учителя
19	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Выполнение ходьбы в полуприседе. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Участие в подвижной игре	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: инструкции и показу учителя).	Выполняют ходьбу по показу учителя. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.

				пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя
20	Правильный захват различных предметов	1	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Выполнение упражнений на осанку. Участвую в подвижной игре: выполняют действия метания с мешочками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Метают мешочки снизу ведущей рукой по прямому указанию учителя и с его помощью	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной по показу учителя. Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя
21	Метание с места в горизонтальную цель	1	Выполнение ходьбы с движениями рук. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.
22	Метание с места в горизонтальную цель	1	Передача и прием мяча в круге. Участвуют в подвижной игре с мячом	Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий учителем и его помощь	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкций и показа учителя. Играют в игру после показа учителем
23	Метание с места в	1	Выполнение ходьбы змейкой.	Выполняют ходьбу под	Выполняют ходьбу после

	горизонтальную цель		Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Участие в игре с мячами (метание мячей разных размеров)	контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу с помощью учителя	инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание мешочеков для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
24	Метание с места в вертикальную цель	1	Выполнение захвата мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Выполнение ОРУ с кубиками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции учителя
25	Метание с места в вертикальную цель	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют ходьбу по показу учителя.
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук	Выполняют 3-4 упражнения с мячом с помощью учителя. Метают мяч из седа из-за головы двумя руками с направляющей помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Метают мяч из седа из-за головы двумя руками по прямому указанию учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции
27	Метание мяча из седа из-за головы	1			

### Основы знаний – 1час

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Выполнение упражнений - метание мяча	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя и с помощью	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя. Метают мяч стоя двумя
----	--	--	---	--	--

	гимнаста		стоя двумя руками.	учителя. Выполняют комплекс ОРУ с помощью учителя	руками. Выполняют комплекс ОРУ по показу педагога
--	----------	--	--------------------	---	--

### Гимнастика – 21 час

29	Коррекция нарушений здоровья	1	Выполнение бега по коридорчику. Выполнение комплекса ОРУ с обручами, коррекционных упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы. Участие в игре по активизации речевой активности	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс ОРУ с обручами, коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
30	Коррекция нарушений здоровья	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
31	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участие в игре для активизации речи	Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ползают по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участвуют в игре после инструкции учителя
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений с обручами. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Участие в игре по активизации речи	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью учителя.	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью педагога.
33	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	1			

				подтягиваясь двумя руками с помощью с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Участвуют в игре после инструкции учителя
34	Ползание по гимнастической скамейке	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
35	Ползание по гимнастической скамейке	1	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Участие в игре по активизации речи	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью учителя. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя	Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой. Участвуют в игре после инструкции учителя
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Участие в подвижной игре по бросанию и ловли предметов	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения и помошь учителя. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Участие в дидактической игре по развитию речи, активизации звукопроизношения	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Ползают по гимнастической скамейке на животе	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической

				подтягиваясь двумя руками с помощью учителя. Участвуют в коррекционной игре по инструкции учителя	скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Участвуют в игре после инструкции учителя
38	Упражнения в равновесии	1	Выполнение строевых действий. Освоение комплекса ОРУ на стульчиках. Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке, руки в стороны. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ходьба по веревочке, руки в стороны с направляющей помощью педагога. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны. Участвуют в игре после инструкции учителя
39	Упражнения в равновесии	1	Выполнение строевых действий. Освоение комплекса ОРУ на стульчиках. Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке выложенной змейкой, руки в стороны. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ходьба по веревочке, руки в стороны. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны. Участвуют в игре после инструкции учителя
40	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.
41	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение ходьбы по скамейке	Выполняют 3-4 упражнения с помощью учителя.	Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.
42	Ходьба по гимнастической скамейке	1	перешагивая предметы, приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя	Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа	Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа

43	Ходьба по гимнастической скамейке	1	равновесие и удерживая положение правильной осанки. Участие в подвижной игре с бегом	учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	учителя. Осваивают и используют игровые умения
44	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия	Осваивают на доступном уровне строевые действия. Выполняют 3-4 упражнения под контролем педагога. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Играют в игру после инструкции учителя
45	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений с гантелями. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия	Осваивают на доступном уровне строевые действия. Выполняют 3-4 упражнения с помощью педагога. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя.
46	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью	1			Играют в игру после показа и инструкции учителя
47	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	Осваивают на доступном уровне строевые действия под контролем педагога. Выполняют 1-2 лечебно-оздоровительных	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).

	переходом на соседний пролет		Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинетического восприятия	упражнения. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя. Играют в игру после инструкции учителя
48	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет	1			

#### **Основы знаний – 1 час**

49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке	1	Освоение сюжетных ОРУ. Выполнение заданий на релаксацию и дыхательные упражнения в игровой форме. Повторение лечебно – оздоровительных упражнений для профилактики нарушений зрения	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения с помощью учителя	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения под контролем педагога
----	---	---	---	---	--

#### **Подвижные игры – 26 часов**

50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером	1	Выполнение сюжетных ОРУ. Разучивание подвижной игры «Паровозик» Участие в подвижной игре «Ловишки»	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью 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	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют по показу сюжетные ОРУ. Участвуют в различных видах игр после показа и объяснения учителя
----	---	---	--	---	--

				учителя)	
51	Коррекционная игра для развития точности движений	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение подвижной игры «Паровозик» Участие в подвижной игре «Ловишки»	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после показа и инструкции учителя
52	Подвижные игры с прыжками	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре на ориентировку в пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
53	Подвижные игры с прыжками	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Участие в подвижной игре с бегом	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

				показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
54	«Школа мяча»	1	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Ознакомление с правилами игры. Участие в подвижной игре с прыжками	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого
55	«Школа мяча»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Выполнение сюжетных ОРУ. Участие в подвижной игре с мячом	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого
56	«Школа мяча»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Участие в игре для активизации психических процессов. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по показу и инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу	1	Выполнение комплекса ОРУ со средними мячами. Тренировочные упражнения в перебрасывании мяча друг другу в парах.	Выполняют комплекс ОРУ со средними мячами ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	Выполняют упражнений по словесной инструкции и показу.
58	Перебрасывание	1			Осваивают и используют

	мяча друг другу в парах снизу		Подвижная игра с мячом. Участие в игре для активизации психических процессов	обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	игровые умения. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
59	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу	1			
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	1	Выполнение сюжетных ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	Выполняют комплекс ОРУ ориентируясь на образец. Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.	Выполняют сюжетные ОРУ по словесной инструкции. Осваивают и используют игровые умения. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
61	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	1	Подвижная игра с прыжками. Участие в игре по развитию мелкой моторики рук	Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	
62	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Игровые задания для отработки ударов мяча об пол правой, затем левой рукой	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами, ориентируясь на образец.	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами по словесной инструкции.
63	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1	Подвижная игра с прыжками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук	Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.	Осваивают и используют игровые умения и навыки.
64	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1		Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя
65	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1			
66	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1			
67	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1			
68	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение ударов мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.
69	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1	Участие в подвижной игре с бегом, игре	Выполняют упражнения наименьшее количество раз.	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения

70	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1	по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1			
72	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1			
73	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1	Броски мяча о стену снизу двумя руками, в цель. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча. Участие в игре для развития речи, способности к звукоподражанию.	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1			
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1	Разучивание упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений.		

### Основы знаний- 1 час

76	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Правильная осанка	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы учителя предложением. С направляющей помощью взрослого запоминают расположение зрительных
----	--	---	--	--	---

				ориентировку в пространстве с помощью педагога	пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
--	--	--	--	--	---

### Гимнастика – 12 часов

77	Корrigирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц спины и живота. Участие в подвижной игре по активизации психических процессов	Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя	Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
78	Корригирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение гимнастики для пальцев. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Участие в подвижной игре с мячом	Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения по инструкции взрослого
79	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Построение в круг. Выполнение комплекса упражнений с обручами. Освоение корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем и корригирующие упражнения по инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа и объяснения учителя

				способа выполнения перестроения. Участвуют в подвижной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с помощью учителя	
80	Корrigирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с корригирующими упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения по показу и объяснению учителя
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы однозначно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и объяснения учителя
82	Дыхательные упражнения	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в

			<p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание</p>	<p>колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы учителя однозначно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя</p>	<p>колонне по одному. Отвечают на вопросы педагога целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции педагога</p>
83	Ползание под дугами на четвереньках	1	<p>Тренировочные упражнения в ползании под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Участие в игре на развитие точности движений</p>	<p>Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p>	<p>Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой после инструкции.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога</p>
84	Ползание под дугами правым, левым боком	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения ползания под препятствием.</p> <p>Участие в дидактической игре по</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища под контролем педагога и с его помощью.</p> <p>Выполняют ползание под дугами правым, левым боком</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (самостоятельно) по образцу.</p> <p>Играют в игру после показа и</p>

			развитию речи, способности к звукоподражанию	(с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, помочь учителя	объяснения учителем
85	Ползание по-пластунски	1	Освоение подводящих упражнений в ползании. Разучивание комплекса ОРУ на стульчиках. Повторение ползания под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Осваивают по возможности ползание по-пластунски с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ опираясь на образец выполнения обучающимся 2 группы или учителем. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помочь педагога	Осваивают подводящие упражнение в ползании. Выполняют комплекс ОРУ на стульчиках. Повторяют по показу взрослого ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Играют в игру после объяснения и показа учителем
86	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений в равновесии гимнастической скамейке, удерживая положение правильной осанки. Участие в подвижной игре с бегом	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения по образцу
87	Ходьба по	1	Участие в подвижной игре с элементами	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру.

	гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов		перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов. Участие в подвижной игре с бросками и ловлей	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения по образцу
88	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1	Выполнение подводящих упражнений. Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Освоение ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют подводящие упражнения в равновесии с помощью. Выполняют упражнения без предметов по возможности. Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Осваивают упражнения в равновесии после инструкции. Выполняют комплекс упражнений без предметов по образцу. Играют в игру после показа и объяснения учителем

### Легкая атлетика- 11 часов

89	Высокий старт	1	Тренировочные упражнения в быстрой ходьбе держась за канат. Разучивание высокого старта. Освоение комплекса упражнений без предметов. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют ходьбу (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Начинают бег с высокого старта. Участвуют в подвижной игре с помощью педагога	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Начинают бег с высокого старта. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
90	Медленный бег с сохранением	1	Выполнение медленного бега. Разучивание беговых упражнений.	Удерживают правильное положение тела во время бега	Удерживают правильное положение тела во время

	правильной осанки		Повторение комплекса ОРУ без предметов. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	(с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Выполняют по возможности беговые упражнения с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре с помощью взрослого	бега. Выполняют беговые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ без предметов. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
91	Бег в колонне за учителем в заданном	1	Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют упражнения на точность движения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в игру по показу и инструкции учителя
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Выполнение беговых упражнений. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Чередуют бег и ходьбу на расстоянии за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.	Выполняют беговые и ОРУ в движении после инструкции и показа учителя.
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Осваивают технику дыхания во время бега. Разучивание ОРУ в движении. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют по возможности беговые и ОРУ в движении. Участвуют в игре с помощью учителя	Чередуют бег и ходьбу. Играют в игру после инструкции и показа учителя
94	Бег и ходьба в чередовании по сигналу	1	Разучивание бега и ходьбы в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Закрепление комплекса ОРУ с хлопками. Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу и бег под контролем учителя, по самочувствию. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью	Выполняют бег после инструкции. Закрепляют беговые упражнения. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

				учителя	
95	Быстрый бег	1	Выполнение подводящих упражнений в беге. Повторение комплекса ОРУ с хлопками. Освоение различных видов бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, челночного бега. Участие в подвижной игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют по возможности бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. С помощью педагога осваивают различные виды бега. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Демонстрируют выполнение различных видов бега. Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя
96	Быстрый бег по команде	1	Демонстрация различных видов бега. Выполнение бега по команде. Закрепление комплекса ОРУ с хлопками. Участие в игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют по возможности различные виды бега под контролем педагога. Выполняют бег по команде за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на показ учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Демонстрируют различные виды бега. Выполняют бег по команде после инструкций учителя. Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя
97	Бег на короткую дистанцию в парах	1	Осваивают бег на короткую дистанцию в парах. Выполнение комплекса ОРУ в кругу. Закрепление бега по команде. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Повторяют комплекса ОРУ в кругу. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Демонстрируют бег по команде. Закрепляют комплекса ОРУ в кругу по показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности под контролем педагога.
98	Метание мяча с места на дальность	1	Освоение комплекса упражнений в кругу. Метание мяча с места на дальность ведущей, правой, левой рукой. Итоговый контроль физической подготовленности	Осваивают захват предмета, положение рук и туловища во время метания места на дальность ведущей рукой. Имитируют броски без предмета с направляющей помощью учителя. Выполняют по возможности тестовые задания с помощью	Осваивают правильный захват предмета, положение рук и туловища во время метания с места на дальность правой и левой рукой. Имитируют броски без предмета по показу учителя. Демонстрируют уровень развития физической
99	Метание мяча с места на дальность	1			

			педагога	подготовленности
--	--	--	----------	------------------