

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

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

для 1 (дополнительного) класса

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 | - |
| Итого: | | 99 | - |

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 |
| Основы знаний – 1 час | | | | | |
| 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 односложно 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 |
| Легкая атлетика– 26 часов | | | | | |
| 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 | Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Передвижение в колонне за учителем. ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Повторение подвижной игры для развития способности ориентирования в пространстве | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному в обход зала за учителем. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 4 | Ходьба и бег в различных направлениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой и бегом в различных направлениях. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Строятся в шеренгу и колонну. Осваивают ходьбу и бег в различных направлениях с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Участие в подвижной игре с бегом | Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью | Выполняют игровые задания. Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Играют в подвижную игру по показу учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | | | 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-кинестетической 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.</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>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 флажками.</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 флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя</p> | <p>Выполняют непрерывный бег в колонне в среднем темпе, сохранение дистанции, равнение в затылок.</p> <p>Выполняют упражнения с флажками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</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> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</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 начерченную 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 начерченную 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, начерченную 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: | 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 инструкции 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 мешочков 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. | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | 1 | Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Выполнение ОРУ с кубиками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук | Выполняют набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции учителя |
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. | Выполняют ходьбу по показу учителя. |
| 27 | 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 |
| Основы знаний – 1 час | | | | | |
| 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. | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. | Выполняют комплекс ОРУ с обручами, коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы после инструкции учителя. |
| 30 | Коррекция нарушений здоровья | 1 | Участие в игре по активизации речевой активности | Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 31 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 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. |
| 32 | 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 |
| 33 | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью | 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 | 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. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | | 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 5-6 упражнений комплекса. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью учителя. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу 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 помощь учителя. Выполняют ползание по гимнастической 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. | Выполняют 3-4 упражнения с помощью учителя. | Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. |
| 42 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Выполнение ходьбы по скамейке 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 одноримным способом с помощью | 1 | Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке одноримным 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 одноримным способом на заданное расстояние с помощью | 1 | Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений с гантелями. Лазание по гимнастической стенке одноримным 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. Играют в игру после показа и инструкции учителя |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке одноримным способом на заданное расстояние с помощью | 1 | | | |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке одноримным способом с | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноримным 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-кинестетического 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 корригирующие 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 корригирующие 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. |
| 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 | Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 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 | 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 | правое плечо вперед, левое плечо вперед. 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 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. Разучивание упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений. | 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 | | | |
| 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 | Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота | 1 | Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корректирующих 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 | Корректирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса | 1 | Выполнение гимнастики для пальцев. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корректирующих 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 | Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища | 1 | Построение в круг. Выполнение комплекса упражнений с обручами. Освоение корректирующие 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 корректирующие 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 | Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с корректирующими 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 | Корректирующие 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 односложно. 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 | 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 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | | 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 | колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы учителя односложно. 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 | 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 |
| 83 | Ползание под дугами на четвереньках | 1 | 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. Участие в игре на развитие точности движений | Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой после инструкции. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 84 | Ползание под дугами правым, левым боком | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения ползания под препятствием. Участие в дидактической игре по | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища под контролем педагога и с его помощью. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловища. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (самостоятельно) по образцу. Играют в игру после показа и |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| | | | развитию речи, способности к звукоподражанию | (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, помощь 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 помощь педагога | Осваивают подводящие упражнения 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 по возможности беговые и ОРУ в движении. | 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 | Демонстрирование 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 | Осваивают захват предмета, положение рук и туловища во время метания мяча на дальность ведущей рукой. | Осваивают правильный захват предмета, положение рук и туловища во время метания с места на дальность |
| 99 | Метание мяча с места на дальность | 1 | ведущей, правой, левой рукой. Итоговый контроль физической подготовленности | Имитируют броски без предмета с направляющей помощью учителя. Выполняют по возможности тестовые задания с помощью | правой и левой рукой. Имитируют броски без предмета по показу учителя. Демонстрируют уровень развития физической |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------|------------------|
| | | | | педагога | подготовленности |
|--|--|--|--|----------|------------------|