

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Целинная основная школа-интернат №15

Рассмотрена на ШМ  
учителей начальных  
классов и русского языка  
Протокол № 1  
от 29.08. 2024г  
Председатель ШМО \_\_\_\_\_  
Н.П. Рудакова

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08 2024 г  
Протокол № \_\_\_\_\_

Согласована:  
зам. директора по УР  
Е.Г. Скугоревская  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2024г.

Утверждена: \_\_\_\_\_  
директор МБОУ  
Целинной ОШИ № 15  
Н.А. Делявская  
Приказ № 79  
от 02.09. 2024г



**Рабочая программа основного общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
«Адаптивная физическая культура»  
(I класс)**

с. Целинное  
2024г

## 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 .

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 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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- 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 определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

## **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, жизненными ситуациями.

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 методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

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

| № п/п         | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | В процессе обучения | -                               |
| 2.            | Гимнастика                   | 30                  | -                               |
| 3.            | Легкая атлетика              | 36                  | -                               |
| 4.            | Игры                         | 33                  | -                               |
| <b>Итого:</b> |                              | 99                  | -                               |

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### Предметные:

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### **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: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                       | Тема предмета                                                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика– 31 час |                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                       | Чистота одежды и обуви.<br>Подготовка к уроку физической культуры                                      | 1            | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами                                                                                                                                                                  | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.<br>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя                                                                                                                                                         | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно                                                                                                                                                         |
| 2                       | Правила поведения на уроках физической культуры.<br>Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                          | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки      | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя                                                         | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                                                                                               |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе                                            | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. 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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе 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 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                           | Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или                               | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Играют в подвижную игру по показу учителя                                                                                                   |

|   |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                               |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                                                                                               | обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м        | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение перебежек группами и по одному.<br>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.<br>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).<br>Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                               | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.<br>Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                            |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений                          | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |



|    |                                                  |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   |                                                                                                                                                          | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8  | Бег с сохранением правильной осанки              | 1 | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | 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 |
| 9  | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками        | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                         | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                         |
| 10 | Прыжки на двух ногах                             | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение                                                                                                               | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |  |  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p> | <p>показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре</p> | <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте       | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Различение правой и левой ноги.<br>Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.<br>Выполняют 4-5 упражнений комплекса.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя                                     | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя                                                                                    |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.<br>Ориентирование в направлении движений.<br>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.<br>Подвижная игра с метанием                                                                            | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.<br>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.<br>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.<br>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.<br>Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия.<br>Подвижная игра с элементами строевых команд                                          | Выполняют 4-5 упражнений комплекса.<br>Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                            | Выполняют комплекс упражнений.<br>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                    |
| 14 | Прыжки через начерченную линию      | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают                                                                                                                                                    |

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |   | <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>         | <p>контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p>                                                                                                            | <p>на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя</p>                                                                                     |
| 15 | Прыжки через шнур         | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через шнур после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p> |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p>                                                                                                                                                                                                | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по</p>                                                                                                                                                                                            |

|    |                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        |   | <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>                                                       | <p>Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Перепрыгивают через шнур, начерченную линию.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>                                                                                                                                                  | <p>словесной инструкции и показу.</p> <p>Перепрыгивают через набивной мяч.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                               |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу  | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                                                     | <p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу.</p> <p>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                                              |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                          | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей | 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); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 20 | Прием и передача мяча в круге         | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг.                                                                                                                                                         | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.                                                                                                                                                                |
| 21 | Прием и передача мяча в круге         | 1 | Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра                                                                                                                                         | Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий                                                                                                                                                | Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передачу мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем                                                            |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 | <p>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
|----|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.                                                                                                                              | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.                                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу по показу учителя.                                                                                                                                                                                    |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками                                                                  | Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                     | Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                              |
| 26 | Метание колец на шести             | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.                                                                                 | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                                                                                                                         |
| 27 | Метание колец на шести             | 1 | Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во                                                               | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.<br>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя                                                                                              | Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                     |

|                      |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                 |   | время метания, правильное удержание кольца                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| 28                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания,                                                                                                                                             | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя                                         |
| 29                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| 30                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем              | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя |
| 31                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| <b>Игры - 2 часа</b> |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
| 32                   | Подвижная игра «Гуси-лебеди»                    | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение                                                  | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                   |

|                              |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                             | индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 33                           | Подвижная игра «У медведя во бору»                                                          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение | 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 инструкции и показа учителя                                                                                                      |
| <b>Гимнастика – 30 часов</b> |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 34                           | Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра                                                                                    | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве                                                                      | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 35                           | Название снарядов, спортивного инвентаря.                                                   | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев.                                                                                                                            | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность                                                                                                                                                                                                                    | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на                                                                                                                                                                        |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Гимнастика для пальцев                |   | Подвижная игра с мячом                                                                                                                                | (визуальный план, картинки по теме урока.<br>Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя                                                                                                                                        | наглядность (визуальный план, картинки по теме урока.<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                  |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра    | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круг после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение                                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при                                                                                       |

|    |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              |   | ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием                                                                                                                                         | зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                           | необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя                 | 1 | Закрепление основной стойки.<br>Выполнение основных строевых команд.<br>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                        | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                              |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.<br>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Ознакомление с подвижной игрой с бегом        | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>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</p> | <p>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.</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> |
| 41 | Упражнения на дыхания                                    | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание</p>    | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>                                                                                | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>                                                     |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки             | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии,</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                              |   | <p>обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепление положения правильной осанки.</p> <p>Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)</p> | <p>без предметов после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                        |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища                                       | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Различение основных движений туловища.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>        | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>          | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 44 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>                 | <p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>                            | <p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                   |
| 45 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей          | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                    | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                            |
| 47 | Упражнения с обручем               | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.<br>Выполнение упражнений с обручем.<br>Выполнение прыжков с ноги на ногу.<br>Подвижная игра с прыжками                                                     | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.<br>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.<br>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 48 | Упражнения с малыми мячами         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Повторение размещения «врассыпную».<br>Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.<br>Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя                                                                  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную».<br>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем                                                                                                      |



|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | Упражнения с большим мячом                                               | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.<br>Выполнение поднимания, перекачивания, подбрасывания большого мяча                                                                                     | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.<br>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем                    |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек          | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.<br>Выполнение ходьбы в различном темпе.                                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек          | 1 | Освоение разновидностей ходьбы.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.<br>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                    | Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения                                                          |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на                                                                                      | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)                                             |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение упражнений на осанку.<br>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей    | четвереньках с помощью учителя.<br>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                                                                                          | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                         |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см                             | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.                                                                            | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                                                         | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя.                                                   |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см                             | 1 | Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.<br>Коррекционная игра | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).<br>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)<br>Играют в игру после показа учителем |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см                    | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).<br>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. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч                             | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.<br>Выполнение упражнений с обручем.<br>Подвижная игра с прыжками                                                                                                                           | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.<br>Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                          | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.<br>Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                   |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Определение названий основных положений рук.<br>Выполнение ходьбы с                                                                                                                  | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.<br>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                         |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | различным положением рук по ограниченной площади.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |

|                 |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60              | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                                                                                                                   | 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. Участвуют в подвижной игре по показу 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                                                                                                                                                                                  |
| 61              | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 62              | Стойка на одной ноге                                                        | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.                                                                                                                                                                                                | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63              | Стойка на одной ноге                                                        | 1 | Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Игры – 29 часов |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 64 | Правила поведения на занятиях по подвижным играм          | 1 | Беседа о правилах поведения.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра                                                      | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены.<br>Освоение бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий).<br>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                              | Слушают и беседуют предложениями.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                        |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец»                              | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры.                                                               | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в                                                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                     |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |   | Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату                                                                                             | различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                             |                                                                                                                                                                 |
| 67 | Подвижная игра «Переправа»          | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                         | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упади» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра                                                                       | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя             |
| 69 | Подвижная игра «Стоп»               | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное          | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных                                                                                     | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                                    |

|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |   | ориентирование в пространстве                                                                                                                                                                       | действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 70 | Подвижная игра «Ловушки»          | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар                                                                      | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                  |
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» | 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. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки»           | 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.                | 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                                                                                   |

|    |                             |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             |   | Подвижная игра на ориентирование в пространстве                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
| 73 | Подвижная игра «Горелки»    | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Подвижная игра 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 показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                               |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива. Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 75 | Подвижная игра «Краски»     | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев                                                               | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.                                            |



|    |                                   |   | Подвижная игра                                                                                                                                                                                                                                      | Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                                        | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса»      | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Разучивание слов речитатива.<br>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 77 | Подвижная игра «Коршун и наседка» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.<br>Подвижная игра                                                                                      | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                     |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест»    | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование 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                                                                                   |

|    |                                        |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        |   | Подвижная игра на ориентирование в пространстве                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  | 1 | Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                        | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                   |
| 80 | Подвижная игра «Стой»                  | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего                      | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                       |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве. Подвижная игра                  | 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 |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную».                                                                                         | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения                                                                                              | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                       |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   | Ознакомление с правилами игры.<br>Подвижная игра                                                                                                                                                                                | наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей                   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения                 |
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил»          | 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. Подвижная игра взаимодействие в коллективе | 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 |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»      | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке                                                                                                                               | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя                                                                                                                                              | Осваивают и используют игровые умения по инструкции                                                                                                                     |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»      | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие                                                                                                                                | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                  |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показу учителя |
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении                                                                                                        | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                     | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                      |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                                                                   | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя.                                                          | 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. |
| 91 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками                                                                                                            | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                     |
| 92 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей»       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                            |
| 93 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей»       | 1 | Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручей, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                         | Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения          |
| 94 | Коррекционная подвижная игра «Пингвины»          | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                          | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в                                                                              | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                                                                                                                |

|                                  |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                          |   | Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги                                                                 | последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Легкая атлетика – 5 часов</b> |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 95                               | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                                                                                                                                                        |
| 96                               | Бег правым, левым боком вперед                                           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. 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. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 97                               | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет                          | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания                                                                               | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.                                                                                               | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.                                                                                                                 |

|    |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                 | Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре                                                                                                 | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                     |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием                                                                                             | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                    | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения                                                                                 |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель         | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение произвольного метания малого мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025