

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Центр «Дар»
_____ Н.И Шляпникова

Приказ № __ от «__» ____ 22 г.

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре
для обучающихся 1 класса
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Составитель:
Гладких Е.С
Учитель первой квалификационной категории

Реж 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ «Центр «Дар»

- Учебным планом ГБОУ «Центр «Дар»

- Годовым планом ГБОУ «Центр «Дар»

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, 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 по друковому руководству учителя;

– воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты:

– 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.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление об 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 достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

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.

Критерии оценки предметных результатов

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%.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 на направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

–воспроизведениезаданногоритмадвижений(подмузыку,голос,хлопкии т.п.);

–пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных,зрительных,слуховыхощущений(взависимостиотсохранностисенсорных систем);

–упражнениянамелкуюмоторикукисти(жонглированиепредметами,пальчиковаягимнастика идр.);

–парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместныхдействий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств,координационныхспособностей,эмоционально-волевойипсихической

сферылицограниченнымивозможностямиявляются следующиеметоды:

- игровой;
- воспитанияличности;
- взаимодействияпедагогаиобучающихся.

Использованиеразнообразныхсредствиметодовадаптивнойфизической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности,здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности вэмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности,что создает реальные предпосылкисоциализации.

№ п/п	Названиераздела	Количество часов	Контрольные работы(количество)
-------	-----------------	------------------	--------------------------------

1.	Знанияофизическойкультуре	В процессео бучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкаяатлетика	36	-
4.	Игры	33	-
Итого:		99	-

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика – 16ч. Игры – 8ч.					
1	Чистота одежды и обуви. 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. 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. Построение в колонну по одному, равнение завязок	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	Переодеваются 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).	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 самостоятельно воспринимают образец

			элементами общеразвивающих упражнений	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу инструкции учителя	поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	Ознакомление с построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением передвигаясь 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 пере-строения 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 «Сбегом»	Выполняют построения 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 инструкции учителя	Выполняют построения 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	<p>Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в разном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу инструкции учителя</p>	<p>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.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя</p>
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1	<p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение перебежек группами и по одному.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителями и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>

7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	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 беги 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. Играют в подвижную игру после инструкции</p>
8	Бег с сохранением правильной осанки	1	<p>Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с маленькими мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют беги ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют</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>

				основные положения движения рук,	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

				ног, головы, туловища снаименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игрепоказуииинструкцииучи - теля	Играютвподвижнуюигрупослеи нструкции
9	Бег в колонне заучителемвзадан -номнаправлении	1	Освоениепостроенияипере- движения за учителем в ко- лонне. Освоение построения в круг.Выполнение упражнений сфлажками.Подвижная играспрыжками	Выполняют медленный бег занаиболее физически развитымобучающимся из 2 группы,ориентируясь на его пример(образец). Осваиваютупражненияс флажками, ориентируясь наобразецвыполненияучите- ли/или обучающимися 2группы. Участвуют в подвиж- нойигрепоказуииинструк- цииучителя	Выполняютбегвколонне вза- данном направлении, сохранениедистанции, равнение в затылок.Выполняют упражнения с флаж-ками по показу учителя. Играютв подвижную игру после ин- струкции
10	Прыжки на двухногах	1	Освоение прыжков на двухногах.Выполнениеупра- жне-ний для укрепления мышцног. Подвижная игра с элемен- тамилазания	Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократнопоказа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкцияучителя, пооперационныйконтроль выполнения дей-ствий). Выполнение упражнений дляукрепления мышц ног снаименьшимколичествомраз.	Выполняют прыжки после ин- струкции и показа учителя. Вы- полнение упражнений для укреп- ления мышц ног по показу учи- теля. Играют в подвижную игру послеинструкцииипоказаучителя

				Участвуют в подвижной игре	
--	--	--	--	----------------------------	--

11	Прыжки на одной ноге на месте	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранения равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократно по показу учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и по показу учителя
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение нескольких подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительные опоры. Играют в подвижную

			заданном направлении, с		
--	--	--	-------------------------	--	--

			сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд		игру по показу и инструкции учителя
14	Прыжки через начерченную линию	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно. 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
15	Прыжки через шнур	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократно по показу учителя (при необходимости: пошаговая инструкция)	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя

				учителя,пооперационный	
--	--	--	--	------------------------	--

				контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя	
16	Прыжки через набивной мяч	1	Выполнение ходьбы с определенной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одно-временно двумя ногами мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения
17	Подвижная игра «Гуси-лебеди»		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 индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

18	Подвижная игра «У медведя в бору»		<p>Выполнение ходьбы с осевой постановкой рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов в стопе.</p> <p>Повторение речитативной игры.</p> <p>Выполнение правильного захвата предметов, свободно перемещение</p>	<p>Выполняют ходьбу с осевой постановкой рук под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и показу учителя</p>
19	Правила поведения на занятиях по подвижным играм		<p>Беседа о правилах поведения.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы однозначно.</p> <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p>	<p>Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность.</p> <p>Отвечают на вопросы предложением.</p> <p>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>

				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
20	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека		Беседа о правилах личной гигиены. Освоение бег с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра с бегом	Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, по операционный контроль действий). Выполняют общеразвивающих упражнений с маленькими мячами 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают и беседуют предложениями. Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с маленькими мячами. Игры в подвижную игру после инструкции и показа учителя

21	Подвижная игра «Канатоходец»		<p>Выполнение ходьбы с осевой постановкой рук.</p> <p>Повторение размещения «в рассыпную».</p> <p>Повторение правил игры.</p> <p>Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «в рассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «в рассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
22	Подвижная игра «Переправа»		<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Передвижение прыжками на двух ногах на скорость.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. 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>

23	Подвижная игра «Разойдись неупади»		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
24	Подвижная игра «Стоп»		Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под операционным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

Гимнастика-16ч. Игры-8ч.

1	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	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
---	--	---	--	--	---

				упражнения на ориентировку в пространстве	
2	Название снаряжения, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом	Слушают объяснение педагога по теме с четкими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока). Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителя и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Слушают объяснение педагога по теме с четкими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинку по теме урока). Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения
3	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 кругу, ориентируясь на образец выполнения учителя и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя одновременно показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передачу мяча в кругу после инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем

				поэтапный показ отдельных действий	
4	Размыкание на вытянутые руки	1	<p>Выполнение ходьбы с смежной постановкой рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
5	Выполнение строевых команд по показу учителя	1	<p>Закрепление основной стойки.</p> <p>Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

6	Повороты «направо», «налево», по показу	1	Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу	Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.
---	---	---	--	--	---

	учителя и по команде		<p>Ознакомление с ходьбой вразличномтемпе.</p> <p>Выполнениекомплекса утреннейгимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижнойигройсбегом</p>	<p>колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися2 группы</p> <p>Осваивают и выполняютходьбу в умеренном темпе.Выполняют 3-4 упражнениякомплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игрепо показу и инструкции учи-теля</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают ивыполняют ходьбу в медленном(умеренном), среднем и быстромтемпе с сохранением правильнойосанки, в затылок друг другу иосуществление зрительного кон-троля за дистанцией.</p> <p>Выполняюткомплекс утренней гимнастики.Играютвподвижную игрупосле инструкцииипоказаучителя</p>
7	Основные положения и движениярук, ног, туловища,голова	1	<p>Выполнение построений вшеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленномтемпе, чередование ходьбы ибега.</p> <p>Выполнение упражнений наосновные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционнаяигра наразвитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.Выполняют беги ходьбу, ориентируясь на образецвыполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют основныеположения и движения рук, ног, головы, туловища снаименьшим количеством раз.Участвуют в подвижной игрепо показуиинструкцииучи</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуютходьбусбегом, сохраняятемп, дистанциюво время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.Играютвподвижнуюигру послеинструкции</p>

				- теля	
--	--	--	--	-----------	--

8	Упражнения на дыхания	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.</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>
9	Упражнения на формирование правильной осанки	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепление положения правильной осанки.</p> <p>Выполнение упражнений на вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. 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>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>

10	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища Подвижная игра прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
11	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног на черченный ориентир. Подвижная игра с метанием	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
12	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			

13	Упражнения с гимнастической палкой	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителя (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
----	------------------------------------	---	---	---	---

14	Упражнения с обручем	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя.</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>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителя.</p> <p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
15	Упражнения с маленькими мячами	1	<p>Выполнение ходьбы с осевой постановкой рук.</p> <p>Повторение размещения «в рассыпную».</p> <p>Выполнение перекидывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сброса, броска в пол, стену, вверх.</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на наименьшее количество раз. Размещаются «в рассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «в рассыпную». Выполняют упражнения с маленькими мячами после показа учителем</p>

16	Упражнения с большим мячом	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекачивания, подбрасывания большого мяча	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-бупражнений комплекса. 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
17	Подвижная игра «Ловушки»		Ходьба хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себя 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
18	Подвижная игра «Перемени предмет»		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.	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 по показу учителя

				Участвуют в игре по инструкции	
19	Подвижная игра «Жмурки»		<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя.</p> <p>Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
20	Подвижная игра «Горелки»		<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Повторение размещения «в рассыпную».</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «в рассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «в рассыпную». Участвуют в различных видах игр по инструкции и показу учителя</p>

21	Подвижная игра «Два мороза»		<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
22	Подвижная игра «Краски»		<p>Выполнение ходьбы с осмысленной постановкой рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителя и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения</p>
23	Подвижная игра «Хитрая лиса»		<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Разучивание слов речитатива.</p> <p>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость по подвижной игре</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 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>

24	Подвижная игра «Коршуннаседка»		Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. 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 инструкции учителя
Легкая атлетика-20ч. Игры-7ч.					

1	Прыжки с ноги на ногу	1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу инструкции учителя
---	-----------------------	---	---	--	---

2	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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
3	Правильный захват различных предметов	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

4	Приемипередача мячавкруге	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередованиеходьбыи бега. Построениевкруг. Выполнение упражнений дляукреплениятуловища. Передачаиприеммячавкруге. Коррекционнаяигра	Выполняют бег в медленномтемпеподконтролемучителя.Принимают и передают мяч вкруге, ориентируясь на образецвыполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Участвуют в коррекционнойигре,ориентируясьна поэтапный показ отдельныхдействий	Выполняют бег в медленномтемпе, чередование ходьбы ибега. Выполняют построение в круг поуказанию учителя. Выполняютприем и передача мяча в кругепосле инструкции и показа учи-теля. Играют в игру после показа учителем
5	Приемипередача мячавкруге	1	Выполнение бегапопрямойв шеренге. Выполнение общеразвивающихупражнений. Ознакомлениесназванием мячадля метания. Освоение правильного захватаипроизвольногометаниямалогомяча. Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений	Выполняютбегподконтролемучителя. Выполняют 3-5упражнений. Выполняют различные виды метания малыхмячей после инструкции и не-однократного показа учителя.Участвуют в подвижной игрепо показу и инструкции учи-теля	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственныеопоры. Выполняют захват и удержаниеразличных предметов для выпол-нения метания после инструкцииипоказаучителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкцииучителя
6	Произвольное метаниемалыхмячей	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.Выполнение общеразвивающихиспециальныхупражненийнаосанку.Выполнение	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняютупражнения наименьшее количество раз. Выполняют различныевидыметаниябольшихмячейпосле	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняют упражненияпосле инструкции и показа учи-теля.
7	Произвольное метаниебольшихмячей	1			

			произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом	по операционного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
8	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют ходьбу по показу учителя.
9	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. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру по инструкции
10	Метание колец на шесты	1	Выполнение ходьбы с осмысленной постановкой 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.
11	Метание колец на шесты	1	Ознакомление с размещением «в рассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения в время	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «в рассыпную» с помощью учителя. Метают кольцо на шесты по инструкции и неоднократно по показу учителя	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метания колец на шесты после инструкции и по показу учителя

			метания, правильное удержание кольца		
12	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	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
13	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	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
14	Метание мяча снизу с места в стену	1			
15	Метание мяча снизу с места в стену	1			

16	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, взатылок 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 учителями/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу в колонне по одному в холле зала за учителем
17	Бег правым, левым боком вперед	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителями/или	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
18	Толчком двух ног прыжок вверх, до-ставая 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. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
19	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

20	Метание малого мяча с места в цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для
----	------------------------------------	---	---	---	--

			<p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
--	--	--	--	--	--

21	Подвижная игра «Перемена мест»	1	<p>Выполнение ходьбы сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей руки пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положением рук под контролем учителя.</p> <p>Выполнение упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положением рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
			Подвижная игра на ориентирование в пространстве		
22	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	<p>Выполнение бега по залу в рассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>

23	Подвижная игра «Стой»	1	Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрого реагирования 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 показу учителя
24	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей руки и пальцев. Ориентирование в пространстве. Подвижная игра	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений на 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. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя
25	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «в рассыпную». Участвуют в различных
			Повторение размещения «в рассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра	упражнения на наименьшее количество раз. Размещаются «в рассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя	видах игр после инструкции и показу учителя

26	Коррекционная подвижная игра «Проползинеурони»	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 мячей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастическим скамейкам на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения
27	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1	Выполнение ходьбы с сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кисти и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра во взаимодействии 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. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя
Гимнастика-14ч. Игры-10ч.					

1	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утрен-	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде
---	---	---	--	---	---

2	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>личном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками</p>	<p>ней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителя-лем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>
3	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p>
4	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение упражнений на санку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>		<p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

5	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в кругу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя одновременно показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
6	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	

7	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, наживоте. 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). 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. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
8	Пролезание через гимнастический обруч	1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
9	Ходьба по линии наносках, на пятках с различными положениями рук	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук.	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.

10	Ходьба по линии наносках, на пятках сразличными положениямирук	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук поограниченнойплощади. Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижнаяиграбросками иловлей	Выполняют 4-5 упражненийкомплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократногопоказа учителя, в медленномтемпе, с помощью, наименьшееколичество раз. Участвуют в подвижной игрепопоказу учителя	Осваивают и используют игровыеумения
11	Ходьба по гимнастическойкамейке прямо, боком с различнымиположениямирук	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различнымизаданиямидлярук. Построениевкруг. Выполнение	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполненияучителем и/или обучающимися2группы. Выполняют3-4 упражнения.	Выполняют ходьбу ориентируясьна образец выполнения учителя. Выполняют упражнения словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показаучителя.
12	Ходьба по гимнастическойкамейке прямо, боком с различными положениямирук	1	комплексаутреннейгимнастики. Выполнение приставногошага в сторону на гимнастическойкамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положениеправильнойосанки. Подвижнаяиграбегом	Выполняютупражнения в равновесии после неоднократного показаучителя, в медленномтемпем, спомощью. Участвуют в подвижной игрепопоказу учителя	Осваивают и используют игровыеумения
13	Стойканаодной ноге	1	Выполнение построений вшеренгу, в колонну по	Фиксируют внимание и принимают расположение зри-	Выполняют построение в шеренгу, в колоннупокомандеучи-

14	Стойка на одной ноге	1	<p>од-ному.</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>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>тельных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют беги 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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>теля, 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. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции</p>
----	----------------------	---	--	---	--

15	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	<p>Взбирание на предметы поднятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения по инструкции</p>
----	---	---	---	--	--

16	Коррекционная подвижная игра «Охотники из 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. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя
17	Коррекционная подвижная игра «Волк в ворву»	1	Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
18	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 показа учителя

19	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Выполнение ходьбы сosenной по 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
20	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг 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 в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.
21	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета в даль правой и левой рукой, двумя руками	Выполняют построение в круг 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 построение в круг по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
22	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по

23	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	<p>по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p>	<p>колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
----	--	---	---	--	---

			Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами мягко приземляясь, сгибая колени		
24	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительно ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под операционным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201124

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024