

Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская

**Государственное казённое
общеобразовательное учреждение специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Полтавской Краснодарского края**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2024 года протокол № 1

Председатель

_____ Ж.В. Лебедь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Адаптивной физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование 1 (доп.) класс

Количество часов: всего 99 часов, в неделю 3 часа

Учитель: _____ Олефиренко Анжелика Николаевна

Программа разработана в соответствии с адаптированной основной образовательной программой ГКОУ школы-интернат.

2024 – 2025г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
V. БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....	29
VI. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1 (дополнительного) класса составлена в соответствии и на основе адаптированной основной образовательной программы ГКОУ школы-интернат ст.Полтавской.

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

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- формирование основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений;
- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и направлениях;
- формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения действовать правильно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений;
- развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности;
- принимать себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- принимать свое место, соответствующее возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень

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

Достаточный уровень

- владеть практически базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- сформированность умения наблюдать за своим физическим состоянием;
- владеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- освоить основные правила поведения и соблюдать правила техники безопасности на уроке;
- выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;

- соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности;
- держать средний темп в беге;
- выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.
- **Основные направления воспитательной деятельности.**
 1. Гражданско-патриотическое воспитание: — формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию. Понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
 2. Духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; готовность придерживаться принципов взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной физической и учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 3. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; —

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде; бережное отношение к физиологическим системам организма; профилактика умственного и физического утомления; — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред

6. Эстетическое воспитание: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; восприимчивость к различным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; умение видеть прекрасное в жизни, наслаждаться красотой; стремление к самовыражению в разных видах физического развития; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

7. Трудовое воспитание: установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

V. Базовые учебные действия,

Базовые учебные действия, формируемые у младших обучающихся I дополнительный класс, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. **Личностные** учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. **Коммуникативные** учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. **Регулятивные** учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. **Познавательные** учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности. Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

- Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:
- - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);

- - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- - обращаться за помощью и принимать помощь;
- - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- Регулятивные учебные действия включают следующие умения:
- - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- - активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:
- - выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- - устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- - читать; писать; выполнять арифметические действия;
- - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)

Система оценки достижений

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «верно» - задание выполнено на 70 % - 100 %;
- «частично верно» - задание выполнено на 30% - 70%;
- «неверно» - задание выполнено менее чем 30 %.

VI. Список методической литературы

1. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск, СиБГАФК, 1999.
2. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ. физич. культ.,1998, №1
3. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.-М.: РГАФК,1995.

ТСО

1. Интерактивная доска и пол
- 2.Ноутбук

Спортивное оборудование

1. Скакалки
- 2.малые мячи
3. мячи
- 4.Фтнес мячи
- 5.Спортивные фишки
- 7.Теннисные мячики
- 8.Набивные мячи

- 9.Гимнастические обручи
- 10.Гимнастическая перекладина
- 11.Гимнастические скамейки
- 12.Гимнастические маты
- 13.Ракетки
- 14.Гантели
- 15.Дартс

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей трудового и
физического воспитания.

От 29.08 2024 года

_____ Бажина Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по учебно-
воспитательной работе.

От 30.08 2024 года

_____ Бигдан О.И.

IV. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Основы знаний – 1 час					
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	1	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Участие в игре по развитию способности ориентирования в пространстве. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. (4)	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Строятся в одну шеренгу под контролем учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов с помощью учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Строятся в одну шеренгу самостоятельно. Играют в подвижную игру по инструкции учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов
Легкая атлетика– 26 часов					
2	Ходьба и бег в колонне за учителем	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне. Участие в подвижной игре для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение правил поведения на уроках физической культуры. (4,2)	Выполняют общее построение под контролем учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и спомощью учителя	Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
3	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении.	1	Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Передвижение в колонне за учителем. ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Повторение подвижной игры для развития способности ориентирования в пространстве. (4,7)	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному в обход зала за учителем. Играют в подвижную игру по инструкции учителя

4	Ходьба и бег в различных направлениях	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой и бегом в различных направлениях. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом. (4,5)	Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения. Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Строятся в шеренгу и колонну. Осваивают ходьбу и бег в различных направлениях с сохранением правильной осанки. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Участие в подвижной игре с бегом. (2,5)	Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют игровые задания. Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Играют в подвижную игру по показу учителя
6	Обучение перебежкам группами и по одному.	1	Построение в шеренгу, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, в стороны, вперед. Освоение общеразвивающих упражнений в движении. Развитие общей выносливости. Ознакомление с игрой с элементами общеразвивающих упражнений.(4,2)	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Участие в подвижной игре на развитие точности движений. (2,5)	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по	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

				показу и инструкции учителя	ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции педагога
8	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Освоение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Участие в игре для развития тактильно-кинестетической способности рук. (4,5)	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью 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, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в игре после инструкции
9	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Повторение ходьбы с сохранением правильной осанки. Передвижение бегом в среднем темпе. Выполнение упражнений с флажками. Участие в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук (4,5)	Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся. Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют непрерывный бег в колонне в среднем темпе, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
10	Непрерывный бег в среднем темпе до 1 мин.	1	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование ходьбы с бегом. Осваивают построение в круг. Комплекс упражнений в кругу. Участие в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук. (4,5)	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью 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
11	Прыжки на двух ногах на месте	1	Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в

			Участие в игре с элементами лазания (4)	мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре	подвижную игру после инструкции и показа учителя
12	Прыжки на двух ногах через веревочки	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение ходьбы приставным шагом, комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение прыжков на двух ногах, сохранение равновесия. Участие в игре с бросками и ловлей. (1)	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и показа и с помощью учителя.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя
13	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Участие в подвижной игре с метанием. (6)	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя
14	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Коррекционная игра с элементами строевых команд. (7)	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
15	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Участие в подвижной игре на внимание. (2)	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. Участвуют в игре по показу и с помощью педагога	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя
16	Прыжки с ноги на ногу на заданное	1	Выполнение ходьбы с сочетанием с движениями рук. Бег на носках. Построение в круг.	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу

	расстояние		Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Участие в игре по формированию способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. (3)	группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в игре по показу и с помощью учителя.	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
17	Прыжки через набивной мяч толчком двумя ногами	1	Тренировочные упражнения в ходьбе перекатом с пятки на носок. Развитие скорости и силы ног, координационных движений. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. (5)	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения
18	Спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполнение упражнений с набивными мешочками. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Участие в подвижной игре по формированию совместных действий с партнером, развития точности движений. (6)	Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок, ориентируясь на образец. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Играют в игру по показу и инструкции учителя
19	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Выполнение ходьбы в полуприседе. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Участие в подвижной игре. (7)	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя
20	Правильный	1	Обучение захвату, движению рук и	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют	Выполняют ходьбу по

	захват различных предметов		туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Выполнение упражнений на осанку. Участвую в подвижной игре: выполняют действия метания с мешочками. (5)	захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Метают мешочки снизу ведущей рукой по прямому указанию учителя и с его помощью	инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной по показу учителя. Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя
21	Передача и прием мяча в круге.	1	Выполнение ходьбы с движениями рук. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя.
22	Метание с места одной рукой в горизонтальную цель	1	Передача и прием мяча в круге. Участвуют в подвижной игре с мячом. (4, 1)	Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий учителем и его помощь	Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем.
23	Метание с места двумя руками в горизонтальную цель	1	Выполнение ходьбы змейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Метание набивного мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Участие в игре с мячами (метание мячей разных размеров). (2,5)	Выполняют ходьбу 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 с помощью учителя	Выполняют ходьбу после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание мешочков для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
24	Метание с места в вертикальную цель	1	Выполнение захвата мяча, движение руки, туловища при метании.	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем.	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.
25	Метание с места в вертикальную цель	1	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Выполнение ОРУ с кубиками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук. (7)	Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя.	Играют в коррекционную игру после инструкции учителя
26	Метание мяча из-за головы	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.
27	Метание мяча из	1	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Участие в игре для	Выполняют 3-4 упражнения с мячом с помощью учителя. Метают мяч из седа из-за головы двумя руками с	Метают мяч из седа из-за головы двумя руками по прямому указанию

	седа из-за головы		развития мелкой моторики рук. (4)	направляющей помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции
Основы знаний – 1 час					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Выполнение упражнений - метание мяча стоя двумя руками. (3)	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя и с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ с помощью учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя. Метают мяч стоя двумя руками. Выполняют комплекс ОРУ по показу педагога
Гимнастика – 20 час					
29	Коррекция нарушений здоровья	1	Выполнение бега по коридорчику. Выполнение комплекса ОРУ с обручами, коррекционных упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы.	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс ОРУ с обручами, коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
30	Коррекция нарушений здоровья	1	Участие в игре по активизации речевой активности. (3, 4)		
31	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участие в игре для активизации речи. (4)	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ползают по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участвуют в игре после инструкции учителя
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1			
33	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений с обручами. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Участие в игре по активизации речи. (7)	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью с помощью учителя. Участвуют в игре по показу	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе

				и с помощью учителя	подтягиваясь двумя руками с помощью педагога. Участвуют в игре после инструкции учителя
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью.	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью учителя. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой. Участвуют в игре после инструкции учителя
35	Ползание по гимнастической скамейке	1	Участие в игре по активизации речи. (5)		
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Участие в подвижной игре по бросанию и ловли предметов. (1,3)	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения и помощь учителя. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Участие в дидактической игре по развитию речи, активизации звукопроизношения. (2,3)	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью учителя. Участвуют в коррекционной игре по инструкции учителя	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Участвуют в игре после инструкции учителя
38	Упражнения в равновесии	1	Выполнение строевых действий. Освоение комплекса ОРУ на стульчиках. Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке, руки в стороны. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (4)	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ходьба по веревочке, руки в стороны с направляющей помощью педагога. Участвуют в игре по показу и с	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны. Участвуют в игре

				помощью учителя	после инструкции учителя
39	Упражнения в равновесии	1	Выполнение строевых действий. Освоение комплекса ОРУ на стульчиках. Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке выложенной змейкой, руки в стороны. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (5)	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ходьба по веревочке, руки в стороны. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны. Участвуют в игре после инструкции учителя
40	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения с помощью учителя. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения
41	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение ходьбы по скамейке перешагивая предметы, приставного шага в сторону на гимнастической скамейке,		
42	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы	1	передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Участие в подвижной игре с бегом. (6)		
43	Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом в сторону	1			
44	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия. (7)	Осваивают на доступном уровне строевые действия. Выполняют 3-4 упражнения под контролем педагога. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Играют в игру после инструкции учителя
45	Лазание по гимнастической стенке одноименным	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса упражнений с гантелями. Лазание по гимнастической	Осваивают на доступном уровне строевые действия. Выполняют 3-4 упражнения с помощью	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при

	способом на заданное расстояние с помощью		стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия (1)	педагога. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя. Играют в игру после показа и инструкции учителя
46	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	1			
47	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия. (3)	Осваивают на доступном уровне строевые действия под контролем педагога. Выполняют 1-2 лечебно-оздоровительных упражнения. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя. Играют в игру после инструкции учителя
48	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет	1			

Основы знаний – 1 час

49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке	1	Освоение сюжетных ОРУ. Выполнение заданий на релаксацию и дыхательные упражнения в игровой форме. Повторение лечебно – оздоровительных упражнений для профилактики нарушений зрения. (5)	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения с помощью учителя	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения под контролем педагога
----	---	---	--	--	---

Подвижные игры – 26 часов

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

	действия с партнером			инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	показа и объяснения учителя
51	Коррекционная игра для развития точности движений	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение подвижной игры «Паровозик» Участие в подвижной игре «Ловишки» (4)	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	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после показа и инструкции учителя
52	Подвижные игры с прыжками	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре на ориентировку в пространстве .(5)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
53	Подвижные игры с бегом.	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «враспынную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Участие в подвижной игре с бегом. (3)	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	1	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Ознакомление с правилами игры. Участие в подвижной игре с прыжками. (2)	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого
55	Подбрасывание мяча вверх и	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Подбрасывание мяча	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по

	ловля двумя руками.		вверх и ловля двумя руками. Выполнение сюжетных ОРУ. Участие в подвижной игре с мячом (4)	Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого
56	«Школа мяча»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Участие в игре для активизации психических процессов. Подвижная игра с бегом. (6)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по показу и инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа. Играют в подвижную игру после инструкции.
57	Катание мяча друг другу в парах	1	Выполнение комплекса ОРУ со средними мячами. Тренировочные упражнения в катании, перебрасывании, передаче мяча друг другу в парах. Подвижная игра с мячом. Участие в игре для активизации психических процессов. (7)	Выполняют комплекс ОРУ со средними мячами ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнений по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
58	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу	1			
59	Передача мяча друг другу в парах ногой	1			
60	Перебрасывание мяча друг другу	1	Выполнение сюжетных ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижная игра с прыжками. Участие в игре по развитию мелкой моторики рук. 6)	Выполняют комплекс ОРУ ориентируясь на образец. Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя	Выполняют сюжетные ОРУ по словесной инструкции. Осваивают и используют игровые умения. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога.
61	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	1			
62	Удары мяча об пол двумя руками.	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Игровые задания для отработки ударов мяча об пол правой, затем левой рукой Подвижная игра с прыжками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук Отрабатывать удары мяча об пол одной рукой и попеременно правой , левой рукой (3)	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами, ориентируясь на образец. Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами по словесной инструкции. Осваивают и используют игровые умения и навыки. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя
63	Удары мяча об пол правой , затем левой рукой	1			
64	Удары мяча об пол правой ,	1			

	затем левой рукой				
65	Удары мяча об пол одной рукой	1			
66	Удары мяча об пол одной рукой	1			
67	Удары мяча об пол попеременно правой левой рукой	1			
68	Удары мяча об пол в движении	1	Выполнение комплекса ОРУ с мячами. Освоение ударов мяча об пол в движении по прямой, по кругу, приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Ведение мяча ногами. Участие в подвижной игре с бегом, игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (2)	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. Участвуют в подвижной по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
69	Удары мяча об пол в движении по прямой	1			
70	Удары мяча об пол в движении по кругу.	1			
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	1			
72	Ведение мяча ногами	1			
73	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1	Броски мяча о стену снизу двумя руками, в цель. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча. Участие в игре для развития речи, способности к звукоподражанию. Разучивание упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений. (4)	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пошаговым контролем учителя (при необходимости). Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения после инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя
74	Броски мяча о стену из-за головы двумя руками	1			
75	Броски мяча о стену от груди двумя руками	1			
Основы знаний- 1 час					
76	Элементарные сведения о	1	Беседа о значении физических упражнений.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам

	гимнастических предметах. Правильная осанка		Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (1)	адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве с помощью педагога	адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы учителя предложением. С направляющей помощью взрослого запоминают расположение зрительных ориентиров для выполнения построений и перестроений
Гимнастика – 12 часов					
77	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корректирующих упражнения для укрепления мышц спины и живота. Участие в подвижной игре по активизации психических процессов. 3	Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя	Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
78	Корректирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение гимнастики для пальцев. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корректирующих упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Участие в подвижной игре с мячом. (5)	Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения по инструкции взрослого
79	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Построение в круг. Выполнение комплекса упражнений с обручами. Освоение корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (6)	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в подвижной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с помощью учителя	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем и корректирующие упражнения по инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа и объяснения учителя
80	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с корректирующими упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.

	пальцев		Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре с метанием (7)	воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя. Осваивают и используют игровые умения по показу и объяснению учителя
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание. (4)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после объяснения учителя
82	Дыхательные упражнения	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание. (3)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы учителя односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы педагога. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции педагога
83	Ползание под дугами на четвереньках	1	Тренировочные упражнения в ползании под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Участие в игре на развитие точности движений. (7)	Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой, Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой после инструкции. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
84	Ползание под дугами правым,	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и

	левым боком		Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения ползания под препятствием. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (4)	Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища под контролем педагога и с его помощью. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, помощь учителя	бега. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловища. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (самостоятельно) по образцу. Играют в игру после показа и объяснения учителем
85	Ползание по-пластунски	1	Освоение подводящих упражнений в ползании. Разучивание комплекса ОРУ на стульчиках. Повторение ползания под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (6)	Осваивают по возможности ползание по-пластунски с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ опираясь на образец выполнения учителем. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помощь педагога	Осваивают подводящие упражнения в ползании. Выполняют комплекс ОРУ на стульчиках. Повторяют по показу взрослого ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Играют в игру после объяснения и показа учителем
86	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений в равновесии гимнастической скамейке, удерживая положение правильной осанки. Участие в подвижной игре с бегом . (2)	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения по образцу
87	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов	1	Участие в подвижной игре с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов. Участие в подвижной игре с бросками и ловлей. (1)	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения по образцу

88	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1	Выполнение подводящих упражнений. Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Освоение ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (3)	Выполняют подводящие упражнения в равновесии с помощью. Выполняют упражнения без предметов по возможности. Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Осваивают упражнения в равновесии после инструкции. Выполняют комплекс упражнений без предметов по образцу. Играют в игру после показа и объяснения учителем
Легкая атлетика- 11 часов					
89	Высокий старт	1	Тренировочные упражнения в быстрой ходьбе держась за канат. Разучивание высокого старта. Освоение комплекса упражнений без предметов. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (4,2)	Выполняют ходьбу (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Начинают бег с высокого старта. Участвуют в подвижной игре с помощью педагога	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Начинают бег с высокого старта. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
90	Медленный бег с сохранением правильной осанки	1	Выполнение медленного бега. Разучивание беговых упражнений. Повторение комплекса ОРУ без предметов. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве (5)	Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют по возможности беговые упражнения с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре с помощью взрослого	Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют беговые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ без предметов. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
91	Бег в колонне в заданном темпе.	1	Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (7)	Выполняют упражнения на точность движения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в игру по показу и инструкции учителя
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Выполнение беговых упражнений. Чередование бега и ходьбы на расстоянии, по сигналу. Осваивают технику дыхания во время бега.	Чередуют бег и ходьбу на расстоянии за наиболее физически развитым обучающимся.	Выполняют беговые и ОРУ в движении после инструкции и показа учителя. Чередуют бег и ходьбу. Играют в игру после инструкции и показа учителя
93	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	Разучивание ОРУ в движении. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве. (6)	Выполняют по возможности беговые и ОРУ в движении. Участвуют в игре с помощью учителя	

94	Бег и ходьба с преодолением простейших препятствий.	1	Разучивание бега и ходьбы в чередовании с преодолением простейших препятствий, с постепенным увеличением нагрузки. Закрепление комплекса ОРУ с хлопками. Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений. (2)	Выполняют ходьбу и бег под контролем учителя, по самочувствию. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег после инструкции. Закрепляют беговые упражнения. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
95	Быстрый бег	1	Выполнение подводящих упражнений в беге. Повторение комплекса ОРУ с хлопками. Освоение различных видов бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, челночного бега. Участие в подвижной игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (4)	Выполняют по возможности бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. С помощью педагога осваивают различные виды бега. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Демонстрируют выполнение различных видов бега. Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя
96	Быстрый бег по команде	1	Демонстрирование различных видов бега. Выполнение бега по команде. Закрепление комплекса ОРУ с хлопками. Участие в игре по развитию речи, способности к звукоподражанию (6)	Выполняют по возможности различные виды бега под контролем педагога. Выполняют бег по команде, ориентируясь на показ учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Демонстрируют различные виды бега. Выполняют бег по команде после инструкций учителя. Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя
97	Бег на короткую дистанцию в парах	1	Осваивают бег на короткую дистанцию в парах. Выполнение комплекса ОРУ в кругу. Закрепление бега по команде. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию. (1)	Выполняют бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Повторяют комплекса ОРУ в кругу. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Демонстрируют бег по команде. Закрепляют комплекса ОРУ в кругу по показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности под контролем педагога.
98	Метание мяча с места двумя руками на дальность	1	Освоение комплекса упражнений в кругу. Метание мяча с места на дальность ведущей, правой, левой рукой. Итоговый контроль физической подготовленности. (5)	Осваивают захват предмета, положение рук и туловища во время метания мяча на дальность ведущей рукой. Имитируют броски без предмета с направляющей помощью учителя. Выполняют по возможности тестовые задания с помощью педагога	Осваивают правильный захват предмета, положение рук и туловища во время метания с места на дальность правой и левой рукой. Имитируют броски без предмета по показу учителя. Демонстрируют уровень развития физической подготовленности
99	Метание мяча с места одной рукой на дальность	1			