МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКОУ Пронинская СШ
Серафимовичского района Волгоградской области

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 18.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директором МКОУ Пронинской СШ
_____
Пристанский А.А.
Приказ №120 от 19.08.2026

Рабочая программа начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

для 1 (дополнительного) класса

Пронин, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...…3

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ……...….5

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……. 7

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…….……9

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

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

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень

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

Достаточный уровень

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

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

Система оценки достижений

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

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

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

IV. Тематическое планирование

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

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

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

				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 с помощью учителя	туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру 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	Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и 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	1	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование ходьбы с бегом. Осваивают построение в круг. Комплекс упражнений в кругу. Участите в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. 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. Участие в игре с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
12	Прыжки на двух ногах через веревочки	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение ходьбы приставным шагом, комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение прыжков на двух ногах, сохранение равновесия. Участие в игре с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа и с помощью учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя
13	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Участие в подвижной игре с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя

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

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

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

	горизонтальную цель		Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Участие в игре с мячами (метание мячей разных размеров)	контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу с помощью учителя	инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание мешочков для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
24	Метание с места в вертикальную цель	1	Выполнение захвата мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Выполнение ОРУ с кубиками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции учителя
25	Метание с места в вертикальную цель	1			
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Участие в игре для развития мелкой моторики рук	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом с помощью учителя. Метают мяч из седа из-за головы двумя руками с направляющей помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Метают мяч из седа из-за головы двумя руками по прямому указанию учителя. Играют в коррекционную игру после инструкции
27	Метание мяча из седа из-за головы	1			
Основы знаний – 1час					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Выполнение упражнений - метание мяча	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя и с помощью	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя. Метают мяч стоя двумя

	гимнаста		стоя двумя руками.	учителя. Выполняют комплекс ОРУ с помощью учителя	руками. Выполняют комплекс ОРУ по показу педагога
Гимнастика – 21 час					
29	Коррекция нарушений здоровья	1	Выполнение бега по коридорчику. Выполнение комплекса ОРУ с обручами, коррекционных упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы. Участие в игре по активизации речевой активности	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс ОРУ с обручами, коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
30	Коррекция нарушений здоровья	1			
31	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участие в игре для активизации речи	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	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя. Ползают по гимнастической скамейке на животе	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью педагога.

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

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

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

	переходом на соседний пролет		Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия	упражнения. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя. Играют в игру после инструкции учителя
48	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет	1			
Основы знаний – 1 час					
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке	1	Освоение сюжетных ОРУ. Выполнение заданий на релаксацию и дыхательные упражнения в игровой форме. Повторение лечебно – оздоровительных упражнений для профилактики нарушений зрения	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения с помощью учителя	Выполняют сюжетные упражнения по возможности. Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения под контролем педагога
Подвижные игры – 26 часов					
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером	1	Выполнение сюжетных ОРУ. Разучивание подвижной игры «Паровозик» Участие в подвижной игре «Ловишки»	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют по показу сюжетные ОРУ. Участвуют в различных видах игр после показа и объяснения учителя

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

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

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

70	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1	по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Участвуют в подвижной по показу и с помощью учителя	после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1			
72	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	1			
73	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1	Броски мяча о стену снизу двумя руками, в цель. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча. Участие в игре для развития речи, способности к звукоподражанию. Разучивание упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений.	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1			
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками	1			
Основы знаний- 1 час					
76	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Правильная осанка	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы учителя предложением. С направляющей помощью взрослого запоминают расположение зрительных

				ориентировку в пространстве с помощью педагога	пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
Гимнастика – 12 часов					
77	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц спины и живота. Участие в подвижной игре по активизации психических процессов	Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя	Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога
78	Корригирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение гимнастики для пальцев. Освоение комплекса ОРУ со скакалками. Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Участие в подвижной игре с мячом	Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по показу и с помощью учителя	Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения по инструкции взрослого
79	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Построение в круг. Выполнение комплекса упражнений с обручами. Освоение корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем и корригирующие упражнения по инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа и объяснения учителя

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

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

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

	гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов		перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов. Участие в подвижной игре с бросками и ловлей	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения по образцу
88	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1	Выполнение подводящих упражнений. Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Освоение ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию	Выполняют подводящие упражнения в равновесии с помощью. Выполняют упражнения без предметов по возможности. Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Осваивают упражнения в равновесии после инструкции. Выполняют комплекс упражнений без предметов по образцу. Играют в игру после показа и объяснения учителем
Легкая атлетика- 11 часов					
89	Высокий старт	1	Тренировочные упражнения в быстрой ходьбе держась за канат. Разучивание высокого старта. Освоение комплекса упражнений без предметов. Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве	Выполняют ходьбу (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Начинают бег с высокого старта. Участвуют в подвижной игре с помощью педагога	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Начинают бег с высокого старта. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
90	Медленный бег с сохранением	1	Выполнение медленного бега. Разучивание беговых упражнений.	Удерживают правильное положение тела во время бега	Удерживают правильное положение тела во время

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

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

				педагога	подготовленности