



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с  
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ Злагода» г. Симферополя)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 доп - Б класса

Данная рабочая программа соответствует рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура 1<sup>1</sup> класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)» к ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Учитель: Коваленко Я.В

## **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<sup>1</sup> классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные направления коррекционной работы**

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

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- формирование умения готовиться к уроку;

- формирование представления о колонне, шеренге;

- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;

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

- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

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

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;



- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 30 до 50 м без остановки.

### **Уровни достижений результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

|   |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                             |   | культуры.<br>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                             | (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя                                                                                                                                        |
| 3 | Построение в шеренгу по одному.<br>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами.<br>Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя             | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.<br>Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе                                          | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.                                                                        | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу                                                                       | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление                            |

|   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               |   | Ознакомление с подвижной игрой с бегом                                                                                                                                                                             | в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции                                                                                                                                                                                             | зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                          |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.<br>Выполнение ходьбы в различном темпе.<br>Освоение разновидностей ходьбы.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют игровые задания (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.<br>Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м                                        | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение перебежек группами и по одному.                                                                                                | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).<br>Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на                                                                                                                                                                                                      | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.<br>Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.                                                                                              |

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

|   |                                                  |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                  |   |                                                                                                                                                                   | показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки              | 1 | Беседа о правильной осанке.<br>Освоение бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |
| 9 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне.<br>Освоение построения в круг.<br>Выполнение упражнений с флажками.                                     | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).                                                                                                                                                                                                        | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                               |

|    |                               |   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                          | Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |
| 10 | Прыжки на двух ногах          | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра 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. Игры в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                 | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.                                                                                                                                                                                 | Игры в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте                                                                                 |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |   | <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Различение правой и левой ноги.</p> <p>Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>                 | <p>Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя</p>                                                                                                                                  | <p>после инструкции и показа учителя</p>                                                                                                                                                                                       |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | <p>Ознакомление с общеразвивающими и упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя</p> |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с</p>                                                            | <p>Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>                                                                         | <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                    |



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

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |   | сохраняя устойчивое равновесие. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                | Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя                                                                                                                          |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя          | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу     | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют прыжки после инструкции и                                                                                                                              | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                      |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   | <p>кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                                                                                                                                           | <p>неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18 | Прыжок в длину с места                | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p>                                                                                                                                                    | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для</p>                                                                                                                         | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и</p>                                                                                         |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |   | <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Ознакомление с правильным захватом различных предметов.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <p>бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p> | <p>двумя руками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                                                 |
| 20 | Прием и передача мяча в круге    | 1 | <p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p>                                                                              | <p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p>                                                                                                                   |
| 21 | Прием и передача мяча в круге    | 1 | <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Передача и прием мяча в круге.</p> <p>Коррекционная игра</p>   | <p>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                                     | <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p> |
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 | <p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение</p>                                                                                     | <p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнений.</p>                                                                                                                                                                    | <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-</p>                                                                                                                    |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | <p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>    | <p>Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                                    | <p>пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>                                     |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | <p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение произвольного метания больших мячей.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют ходьбу под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | <p>Ходьба с хлопками.</p> <p>Выполнение упражнений с волейболом мячом.</p> <p>Подбрасывание мяча на разную</p>                                                                                                       | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют 3-4</p>                                                                                                                                                                                                | <p>Выполняют ходьбу по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции учителя.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по</p>                                                                                                    |
| 25 | Броски и ловля                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | волейбольных мячей                              |   | высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                           | упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                 | прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                |
| 26 | Метание колец на шести                          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя |
| 27 | Метание колец на шести                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
| 28 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.                                                                                                                                                   | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2                                                                                                 | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя                                     |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | Подвижная игра с бегом                                                                                                                                 | группы.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                       |                                                                                                                                 |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.                                                                                  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                        | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                           |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя |

### Игры – 2 часа

|    |                              |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
|----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                             | инструкция учителя)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

**Гимнастика – 30 часов**

|    |                                                                                             |   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|    |                                                                    |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                    |   |                                                                                                                                                    | упражнения на ориентировку в пространстве                                                                                                                                                                                                                                                                  | построений и перестроений                                                                                                                                                                                                                |
| 35 | Название снарядов, спортивно го инвентаря. Гимнастик а для пальцев | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом                                            | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения                                |
| 36 | Перестрое ние в круг, взявшись за руки                             | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют                                                                                                                                | 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. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                     | простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий                                                                                                                                   | Играют в игру после показа учителем                                                                                                                                                                                                                                           |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки                 | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 | Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге.                                                                                                              | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с                                                                                                                                                                                                        | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).                                                                                                                                                               |

|    |                                                              |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              |   | Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                 | помощью учителя).<br>Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                           | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 40 | Основные положения и                                         | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в                                                                                                                                                  | Фиксируют внимание и воспринимают                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | движения рук, ног, туловища, головы |   | колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений             | 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 | 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 |
| 41 | Упражнения на дыхания               | 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. | 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                                                                                                                                                                       | 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 корректирующие упражнения без                                                                               |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | Подвижная игра на внимание                                                                                                                                                                                                                                                  | упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                            | предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                   |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы) | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения    |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища       | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на                                                                                                                             | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | укрепление мышц туловища.<br>Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                              | прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| 44 |                                    | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют упражнения для развития точности движений;<br>выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 45 |                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей            | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                      | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                            |
| 47 | Упражнения с обручем               | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.<br>Выполняют упражнения с предметом,                                                                                     |

|    |                            |   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |   | <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                                                                               | <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 48 | Упражнения с малыми мячами | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Повторение размещения «враспынную».</p> <p>Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Размещаются «враспынную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя</p>        | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Размещаются «враспынную».</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем</p>                       |

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



|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   | на гимнастическую стенку.<br>Подвижная игра с прыжками                                                                                          | показу и инструкции учителя                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.<br>Выполнение упражнений на осанку. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.                            | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.<br>Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей                         | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см                             | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.           | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.<br>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполняют построение в круг по указанию учителя.                                                                                          |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см                             | 1 | Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.<br>Коррекционная игра                                    | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа                                                                                         | Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)<br>Играют в игру после показа учителем                                        |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч          | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем.</p>                                                                                                                                                  | <p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений,</p>                                                                                                                             | <p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения</p>                                                                                                    |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                               |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                    | ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                        | учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                             |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различным и положения ми рук           | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади. | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.                                                 | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения                    |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различным и положения ми рук           | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бросками и ловлей                                 | Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя |                                                                                                                                                              |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различным и положения ми рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                           | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют                                                | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после |

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

|                       |                                                  |   |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                  |   |                                                                                                              | равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Игры -29 часов</b> |                                                  |   |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 64                    | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом              | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий). Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают и беседуют предложениями. Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец»                              | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                     |

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

|    |                          |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|----|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                          |   |                                                                                                                                                                                       | необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| 69 | Подвижная игра «Стоп»    | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности и их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 70 | Подвижная игра «Ловушки» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар                                                        | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции     |



|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>                                  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя</p> |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки»           | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Выполнение упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                                                                    | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                                                          |

|    |                                |   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 73 | Подвижная игра<br>«Горелки»    | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                               |
| 74 | Подвижная игра<br>«Два мороза» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры.                              | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |

|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |   | Разучивание слов речитатива.<br>Подвижная игра                                                                                                                                                                                                         | Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 75 | Подвижная игра «Краски»           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Подвижная игра                                                                                                                        | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                       | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                   |
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса»      | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Разучивание слов речитатива.<br>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 77 | Подвижная игра «Коршун и наседка» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.                                                                                                                                                               |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   | полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра                                                                                                                                                           | Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                           | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                  |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест»        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу в рассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу                                                              | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                      | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                   |
| 80 | Подвижная игра «Стой»                 | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска                                                                                                                                      | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ                                                                         | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                       |

|    |                                        |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        |   | товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего                                                                                                           | отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                           | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «враспынную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра                                | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                       |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                               | и по показу учителя                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил»         | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения                |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»     | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке                                                                                                             | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя                                                                                                                                              | Осваивают и используют игровые умения по инструкции                                                                                                                    |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание                                      | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|    |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  |   | (перепрыгивание)<br>через препятствие                                                                                                                                                                               | инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
| 87 | Коррекцио<br>нная<br>подвижная<br>игра «Волк<br>во рву»          | 1 | Выполнение<br>действий согласно<br>правилам игры,<br>перепрыгивание<br>через препятствие                                                                                                                            | Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                | Осваивают и<br>используют игровые<br>умения                                                                                                                                                       |
| 88 | Коррекцио<br>нная<br>подвижная<br>игра «Кто<br>самый<br>меткий»  | 1 | Выполнение бега в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Построение в круг<br>и выполнение<br>общеразвивающих<br>упражнений.<br>Выполнение<br>действий согласно<br>правилам игры,<br>метание в цель | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Выполняют<br>упражнения<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>упражнения с<br>мячом по<br>инструкции и по<br>показу учителя,<br>ориентируясь на<br>поэтапный показ<br>отдельных<br>действий | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне по<br>одному. Выполняют<br>упражнения по<br>инструкции и показу<br>учителя. Выполняют<br>упражнения после<br>инструкции и показа<br>учителя |
| 89 | Коррекцио<br>нная<br>подвижная<br>игра<br>«Лягушка<br>и цапля»   | 1 | Выполнение<br>ходьбы со сменой<br>положений рук.<br>Повторение правил<br>игры.<br>Удержание<br>равновесия при<br>движении                                                                                           | Выполняют ходьбу<br>в колонне,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы                                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу по<br>показу.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения                                                                                                                     |
| 90 | Коррекцио<br>нная<br>подвижная<br>игра «Кто<br>дальше<br>бросит» | 1 | Выполнение<br>ходьбы в колонне<br>по одному с<br>различными<br>заданиями для рук.<br>Построение в круг.                                                                                                             | Выполняют ходьбу<br>в колонне,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или                                                                                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу в<br>колонне по одному с<br>различными<br>заданиями для рук по<br>показу учителя.                                                                                                |

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



|  |                           |  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |                             |
|--|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | подвижная игра «Пингвины» |  | шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности и их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | инструкции и показа учителя |
|--|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

#### Легкая атлетика – 5 часов

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.      | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                                                                                           |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед                                           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для                                      | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и |

|    |                                                 |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   | укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками                                                         | выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                            | бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                   |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игр | 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 |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки      | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием         | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и                                                                                                                            | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения                  |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                              | используют<br>игровые умения                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 99 | Метание<br>малого<br>мяча с<br>места в<br>цель | 1 | Выполнение бега<br>по прямой в<br>шеренге.<br>Выполнение<br>общеразвивающих<br>упражнений.<br>Ознакомление с<br>названием мяча<br>для метания.<br>Освоение<br>произвольного<br>метания малого<br>мяча.<br>Игры с элементами<br>общеразвивающих<br>упражнений | Выполняют бег<br>под контролем<br>учителя.<br>Выполняют 3-5<br>упражнений.<br>Выполняют<br>различные виды<br>метания малых<br>мячей после<br>инструкции и<br>неоднократного<br>показа учителя.<br>Участвуют в<br>подвижной игре по<br>показу и<br>инструкции<br>учителя | Выполняют бег после<br>инструкции,<br>ориентируясь на<br>зрительно-<br>пространственные<br>опоры.<br>Выполняют захват и<br>удержание различных<br>предметов для<br>выполнения метания<br>после инструкции и<br>показа учителя.<br>Играют в подвижную<br>игру после<br>инструкции учителя |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с  
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ Злагода» г. Симферополя)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Данная рабочая программа соответствует рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура 1 класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)» к ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Учитель Коваленко Я.В

## **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 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные направления коррекционной работы**

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

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

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

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

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

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);



- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 30 до 50 м без остановки.

### **Уровни достижений результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

|   |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                          |   | культуры.<br>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                          | учителя).<br>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя                                                                                                                                     |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя     | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе                                       |   | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с                                          | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.                                           | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля    |

|   |                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               |  | бегом                                                                                                                                                                                                  | Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции                                                                                                                                                                                                                | за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                  |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками | Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м                                        |  | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во                                            | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2                                                                                                                                                  | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную      |

|   |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                               |   | <p>время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p>                                                                                                                                                  | <p>группы.</p> <p>Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>игру после инструкции и показа учителя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |



|   |                                                  |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                  |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки              | 1 | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |
| 9 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками        | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец                                                                                                                                         | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                               |

|    |                               |   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               |   |                                                                                                                                                                                | выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
| 10 | Прыжки на двух ногах          | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра 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 |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и                                                                                                         | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя                                               |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |   | подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                                                                                | неоднократного показа учителя                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразвивающим и упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием                                     | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная 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 учителя                                                                         | Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                    |

|    |                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Прыжки через начерченную линию | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя</p>          |
| 15 | Прыжки через шнур              | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>                                                      | <p>Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости:</p>                                                               | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через шнур после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p> |

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                       | пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу     | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками                                                                 | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный                      | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                      |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                    | контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 18 | Прыжок в длину с места                | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с              | 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     | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя  |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |   | бросанием и ловлей                                                                                                                                                                       | учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 | Прием и передача мяча в круге    | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг.                                                                                                         | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют 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 |
| 21 | Прием и передача мяча в круге    | 1 | Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и                                                 | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после  |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | Игры с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                      | инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                     | инструкции учителя                                                                                                                                                                                                        |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку.<br>Выполнение произвольного метания больших мячей.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.                                                                                                                                 | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.                                                                                                                                        |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Подбрасывание мяча на разную высоту,<br>выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы.<br>Подвижная игра с прыжками                                                               | Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                     | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                |
| 26 | Метание колец на шести             | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют                                                                                                                                                                   |



|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   | Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.                                                                                                         | выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                                    | комплекс упражнений по показу учителя.                                                                                        |
| 27 | Метание колец на шести                          | 1 | Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя                                                            |
| 28 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания,                                                                                            | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы,                                                                       | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом                                                                                              | ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                           |                                                                                                                               |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.                                                                                                       | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                          | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                                        |
| 31 | Метание мяча снизу с места в                    | 1 | Выполнение комплекса упражнений для                                                                                                                                         | Выполняют 5-6                                                                                                                                                       | Выполняют метание мяча снизу с места в стену                                                                                  |

|  |       |  |                                                                                                                    |                                                                                                     |                                   |
|--|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | стену |  | укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | после инструкции и показа учителя |
|--|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|                      |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Игры – 2 часа</b> |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди»       | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение           | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, | 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                                                                          | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя    |

|  |  |  |                       |                                                                                                                           |  |
|--|--|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | свободное перемещение | поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) |  |
|--|--|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Гимнастика – 30 часов |                                                                                             |   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34                    | Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 35                    | Название снарядов, спортивног о инвентаря. Гимнастика для пальцев                           | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом                  | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют                                                                                           | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые                                                    |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   |                                                                                                                                                    | комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя                                                                                                                                                                                                | умения                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |
| 37 | Размыкание на вытянутые               | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.                                                                                                         | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | руки                                         |   | Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием                               | выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения                                |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 | Закрепление основной стойки.<br>Выполнение основных строевых команд.<br>Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя           | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу      | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.                                                                                                                                               | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения                                                                                                                                                                                                                   | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | учителя и по команде                                     |   | <p>Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с бегом</p>                                                                                                                                          | <p>упражнения</p> <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>построений и перестроений.</p> <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные</p>                                  | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>   |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                           | положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 41 | Упражнения на дыхания                        | 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. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции 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 корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной                                                                                                              | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                           |

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



|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | метанием                                                                                                                                                                                             | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p> | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>                                                                                                                                                | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                                    |
| 47 | Упражнения с обручем               | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                     | <p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по</p> | <p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                  | показу учителя                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |
| 48 | Упражнения с малыми мячами                       | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.      | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем                                           |
| 49 | Упражнения с большим мячом                       | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекачивания, подбрасывания большого мяча | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя                                                                    | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в                                                                                                                | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.                                                                                                                                                                                    | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и                                                        |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | пропуская реек                                                           |   | различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.                                                                                                                                                 | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)                                                              |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной          | 1 | Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с                                                                                                                                                                                            | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                                                                                               | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                   |

|    |                                                |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | скамейке                                       |   | бросанием и ловлей                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 54 | Подлезание под препятствие м высотой 40-50 см  | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение                                                   | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем |
| 55 | Подлезание под препятствие м высотой 40-50 см  | 1 | упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления                                                               | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу                                                                                                                                                                  |

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

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | положениям и рук                                                             |   | чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей                                                             | неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениям и рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                                           | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениям и рук | 1 | Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.<br>Подвижная игра с бегом |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 62 | Стойка на одной ноге                                                         | 1 | <b>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</b>                                                                                                                 | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и                                                                                                                                                                | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и                                                                      |
| 63 | Стойка на одной ноге                                                         | 1 | <b>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p><b>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</b></p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Игры -29 часов |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                  |   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 64 | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | <p>Беседа о правилах поведения. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра</p> | <p>Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на</p> | <p>Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и</p> |
|----|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                         | образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                               | перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                     |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены.<br>Освоение бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий).<br>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции | Слушают и беседуют предложениями.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |



|    |                              |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              |   |                                                                                                                                                                             | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                               |
| 67 | Подвижная игра «Переправа»   | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость.                           | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |   | Подвижная игра                                                                                                                                                                              | Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упали» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра                                                                                            | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений.<br>Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                        | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра «Стоп»               | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений.<br>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности и их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | Выполняют бег по инструкции.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу.<br>Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                     |

|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                              | (при необходимости)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 70 | Подвижная игра «Ловушки»          | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар                                                                         | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                     |
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Беседа о значении утренней зарядки.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки»           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для                                                                                                                                | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по                                                                                                                                                                             |

|    |                          |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                          |   | <p>развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p>                  | <p>Выполнение упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                             |
| 73 | Подвижная игра «Горелки» | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Повторение размещения «врассыпную».</p> <p>Ознакомление с правилами игры.</p> <p>Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Размещаются «врассыпную».</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 74 | Подвижная игра «Два      | 1 | Выполнение построений в                                                                                                                                                                         | Выполняют упражнения для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения для                                                                                                                               |

|    |                              |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | мороза»                      |   | шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива. Подвижная игра                                                                               | развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                   | развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                    |
| 75 | Подвижная игра «Краски»      | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Подвижная игра                                                                                                   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                              | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                |
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Разучивание слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   | подвижной игре                                                                                                                                                                                                                       | по инструкции учителя                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
| 77 | Подвижная игра «Коршун и наседка»     | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра                                                                          | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                     | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                   |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест»        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу враспынную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по                                                                       | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                      | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                   |

|    |                                        |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        |   | сигналу                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
| 80 | Подвижная игра «Стой»                  | 1 | Повторение счета до 5.<br>Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего        | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                       |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра                                | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.                                                                   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                       |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                               | Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя                                                                                        |                                                                                                                                                         |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил»         | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»     | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке                                                                                                             | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя                                                                                                                                              | Осваивают и используют игровые умения по инструкции                                                                                                     |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения                                                                                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по              |



|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   | Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие                                                                                                | наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                 | показу и инструкции учителя                                                                                                                                            |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»      | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие                                                                                                       | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                  |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении                                                                               | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы                                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                      |
| 90 | Коррекцион                                      | 1 | Выполнение                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                     |

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

|    |                                         |   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|----|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    |                                         |   | сгибая колени                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
| 94 | Коррекционная подвижная игра «Пингвины» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности и их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |

**Легкая атлетика – 5 часов**

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу.<br>Ходьба с различными положениям и рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполнение ходьбы с различными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                              |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед                                               | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Сохранение положения правильной осанки                                                                                          | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.<br>Выполняют                                                 | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу |

|    |                                                 |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   | во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками     | упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                    | учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                   |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игр | 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 |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки      | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием         | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют                                                                                                                 | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения                  |

|    |                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                              | игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 99 | Метание<br>малого мяча<br>с места в<br>цель | 1 | Выполнение бега<br>по прямой в<br>шеренге.<br>Выполнение<br>общеразвивающих<br>упражнений.<br>Ознакомление с<br>названием мяча<br>для метания.<br>Освоение<br>произвольного<br>метания малого<br>мяча.<br>Игры с элементами<br>общеразвивающих<br>упражнений | Выполняют бег<br>под контролем<br>учителя.<br>Выполняют 3-5<br>упражнений.<br>Выполняют<br>различные виды<br>метания малых<br>мячей после<br>инструкции и<br>неоднократного<br>показа учителя.<br>Участвуют в<br>подвижной игре по<br>показу и<br>инструкции<br>учителя | Выполняют бег после<br>инструкции,<br>ориентируясь на<br>зрительно-<br>пространственные<br>опоры.<br>Выполняют захват и<br>удержание различных<br>предметов для<br>выполнения метания<br>после инструкции и<br>показа учителя.<br>Играют в подвижную<br>игру после<br>инструкции учителя |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с  
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ Злагода» г. Симферополя)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 2 - Б класса**

Данная рабочая программа соответствует рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура 2 класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)» к ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Учитель: Коваленко Я.В

## **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» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные направления коррекционной работы**

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;



- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех

параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

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

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

#### Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество | Контрольные |
|---|------------------|------------|-------------|
|---|------------------|------------|-------------|

| п/п           |                              | часов                  | работы<br>(количество) |
|---------------|------------------------------|------------------------|------------------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | в процессе<br>обучения | -                      |
| 2.            | Гимнастика                   | 23                     | -                      |
| 3.            | Легкая атлетика              | 35                     |                        |
| 4.            | Игры                         | 44                     | -                      |
| <b>Итого:</b> |                              | 102                    | -                      |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Уровни достижений результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|                           | Тема предмета                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                          | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика– 17 часов |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         | уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                  |  |
| Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |  |



|                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ходьба с изменением скорости</p>                    | <p>1</p> | <p>Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| <p>Бег в колонне по прямой и со сменой направлений</p> | <p>1</p> | <p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений.</p>                                                                                                                                                    | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают</p>                                                                                                                |

|  |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | по ориентирам                                                   |   | <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>             | <p>способа выполнения построения и перестроения.</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> <p>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p> | <p>бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр</p> <p>показа учителя</p>                                                                  |
|  | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | <p>Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Участвуют в подвижной</p>                                                | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p> |

|  |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                           | игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
|  | Быстрый бег на скорость 20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
|  | Прыжки в высоту                 | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки                                                                     |

|                   |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
|-------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |   |                                                                                                                                                                                                                | Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием                                                                                                                                   | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократно о показа учителем (при необходимости : пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| Ускорения до 30 м | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |                                                                                              |

|   |                                           |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                           |   |                                                                                                                                                                          | указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | Медленный бег до 1-2 мин                  | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости : пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 0 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.                                                                                                                    | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространств                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-                                                                                                                                                          |

|   |                                    |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                    |   | <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>ых опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>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</p> |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, тестирование | 1 | <p>Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами</p>                                 | <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с</p>                                                                                                                                                                             | <p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p>                                                                                |

|   |                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |
|---|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                     |   | лазания                                                                                                                                                                                                                                                    | флажками,<br>ориентируясь<br>на образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися<br>2 группы.<br>Участвуют в<br>подвижной<br>игре по показу<br>и инструкции<br>учителя                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |
| 2 | Прыжок в<br>глубину | 1 | Подвижная<br>игра с<br>элементами<br>перестроений.<br>Выполнение<br>бега в<br>чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений.<br>Выполнение<br>прыжка в<br>глубину.<br>Подвижная<br>игра с бросками<br>и ловлей | Участвуют в<br>подвижной<br>игре.<br>Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой под<br>контролем<br>учителя.<br>Выполняют 4-5<br>упражнений<br>комплекса.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>неоднократног<br>о показа<br>учителя.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые<br>умения | Играют в подвижную<br>игру. Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой. Выполняют<br>прыжок в глубину<br>после инструкции и<br>показа учителя.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения |
| 3 | Прыжок с 3-5        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |

|   |                                                  |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|---|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | беговых шагов в длину с разбега                  |   | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                                                                                                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре |
| 4 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега     | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре |
| 5 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом        | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в                                                     | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя                                             |



|   |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                       | подвижной<br>игре по<br>инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 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. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. 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 |

|   |                        |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Прыжки в высоту с шага | 1 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократно о показа учителем (при необходимости : пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
|---|------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Гимнастика – 23 часа**

|   |                                                      |   |                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | <p>Беседа о значении физических упражнений.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> | <p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> | <p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы предложением.</p> <p>Воспринимают и запоминают расположение</p> |
|---|------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                        |   | Коррекционная игра                                                                                                                                                                               | Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве                                                                               | зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений                                                                                                                                       |
| 9 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждении травматизма во время занятий. Знакомство с метанием малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |

|   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                            | цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 0 | Перестроение из шеренги в круг                                                      | 1 | Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя |
| 1 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития                       | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и                                      | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по                                                                          |

|   |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                             |   | <p>мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием</p>                                                                                                                            | <p>воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>                                                                                                                                  | <p>сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 | <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p> | 1 | <p>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. Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы,</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |

|   |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | туловища с<br>наименьшим<br>количеством<br>раз.<br>Участвуют в<br>подвижной<br>игре по показу<br>и инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 | Дыхание во<br>время ходьбы и<br>бега | 1 | Выполнение<br>бега в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному.<br>Построение в<br>круг и<br>выполнение<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений.<br>Выполнение<br>тренировочных<br>упражнений на<br>дыхание во<br>время ходьбы,<br>бега,<br>проговаривание<br>звуков на<br>выдохе.<br>Подвижная<br>игра на<br>внимание | Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Отвечают на<br>вопросы<br>односложно.<br>Выполняют<br>построение в<br>круг с<br>помощью<br>учителя.<br>Выполняют<br>корректирующие<br>упражнения<br>после<br>неоднократног<br>о показа по<br>прямоу<br>указанию<br>учителя. | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне по<br>одному. Отвечают на<br>вопросы целым<br>предложением.<br>Выполняют<br>построение в круг и<br>комплекс утренней<br>зарядки по<br>инструкции учителя.<br>Выполняют<br>корректирующие<br>упражнения без<br>предметов после<br>показа учителя.<br>Играют в подвижную<br>игру после<br>инструкции |

|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Участвуют в<br>игре по<br>инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | Лазание вверх,<br>вниз по<br>гимнастическо<br>й стенке, не<br>пропуская реек | 1 | Знакомство с<br>игровыми<br>задания на<br>построение и<br>перестроения.<br>Выполнение<br>ходьбы в<br>различном<br>темпе.<br>Освоение<br>разновидностей<br>ходьбы.<br>Выполнение<br>комплекса<br>утренней<br>гимнастики.<br>Определение<br>названия<br>двигательному<br>действию,<br>названия<br>оборудования.<br>Выполнение<br>правильного<br>захвата рейки<br>руками и<br>правильной<br>постановки<br>стопы на<br>гимнастическу<br>ю стенку.<br>Подвижная<br>игра с<br>прыжками | Выполняют<br>ходьбу на<br>носках, на<br>пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют<br>комплекс<br>утренней<br>гимнастики<br>ориентируясь<br>на образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися<br>2 группы.<br>Выполняют<br>лазание<br>(с помощью<br>учителя, по<br>возможности<br>самостоятельно<br>) по<br>прямому<br>указанию<br>учителя.<br>Участвуют в<br>подвижной<br>игре по показу<br>и инструкции<br>учителя | Выполняют игровые<br>задания. Осваивают и<br>выполняют ходьбу по<br>прямой линии на<br>носках, на пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде стопы<br>с сохранением<br>равновесия на<br>ограниченной<br>поверхности.<br>Смотрят образец<br>выполнения<br>упражнения,<br>слушают инструкцию<br>учителя, выполняют<br>упражнения.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения |

|   |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 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. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 6 | Упражнения с гимнастическими палками                                                     | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками                                                                                            | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции                                    | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                               |



|   |                                           |   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                           |   | и ловлей                                                                                                                                                                       | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7 | Упражнения<br>для<br>расслабления<br>мышц | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |

|   |                                   |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                   |   |                                                                                                                                                                                                        | и инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8 | Тренировка<br>дыхания             | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега,<br>проговаривание звуков на выдохе.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.<br>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции. |
| 9 | Ходьба по линии на носках, пятках | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на                                                                                                                                | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.<br>Выполняют                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках                                                                                                                                                           |

|   |                                                                            |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | различными<br>положениями<br>рук                                           |   | сохранение<br>равновесия в<br>ходьбе.<br>Выполнение<br>лазания по<br>гимнастическо<br>й стенке.<br>Подвижная<br>игра с<br>прыжками и<br>бегом.          | ходьбу по<br>линии на<br>носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями<br>рук по показу<br>учителя.<br>Выполняют<br>лазание на<br>небольшую<br>высоту.<br>Участвуют в<br>игре по<br>инструкции<br>учителя. | различными<br>положениями рук.<br>Выполняют лазание.<br>Участвуют в игре по<br>инструкции учителя.                    |
| 0 | Упражнения<br>для развития<br>пространствен<br>но-<br>дифференциро<br>вки. | 1 | Ориентировани<br>е в<br>пространстве<br>при<br>выполнении<br>перестроений и<br>построений по<br>ориентирам.<br>Подвижная<br>игра с метанием<br>и ловлей | Выполняют<br>комплекс<br>упражнений,<br>ориентируясь<br>на образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися<br>2 группы.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые                                          | Выполняют комплекс<br>упражнений по<br>инструкции и показу<br>учителя.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения |

|   |                                           |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |
|---|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                           |   |                                                                                                                                                                                         | умения                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
| 1 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственной о-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения            |
| 2 | Упражнения для укрепления мышц туловища   | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                            | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                                            | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 3 | Подрезания под                            | 1 | Выполнение бега в медленном темпе,                                                                                                                                                      | Выполняют бег в медленном темпе под                                                                                                                                                                     | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.                                                                                                                |

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

|   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см                                            | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 5 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке,                                                                           | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                 |

|   |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                          |   | сохраняя<br>равновесие.<br>Коррекционная<br>игра                                                                                                                                                                                                                                                     | различными<br>положениями<br>рук,<br>ориентируясь<br>на образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися<br>2 группы.<br>Участвуют в<br>подвижной<br>игре по показу<br>и инструкции<br>учителя                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6 | Комплекс<br>упражнений с<br>гимнастическо<br>й скакалкой | 1 | Выполнение<br>ходьбы с<br>прыжками,<br>доставая рукой<br>ленточки.<br>Выполнение<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений в<br>колонне по<br>одному в<br>движении.<br>Выполнение<br>упражнений со<br>скакалкой:<br>удержание,<br>складывание,<br>завязывание<br>скакалки.<br>Выполнение<br>прыжков через | Выполняют<br>ходьбу по<br>указанию<br>учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>корректирующие<br>упражнения<br>после<br>неоднократног<br>о показа по<br>прямоу<br>указанию | Выполняют ходьбу<br>по указанию учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении по показу<br>учителя. Выполняют<br>корректирующие<br>упражнения с<br>предметом после<br>показа учителя.<br>Выполняют<br>упражнения со<br>скакалкой |

|   |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                               |   | скакалку                                                                                                                                                                                                                    | учителя.<br>Выполняют доступные упражнения со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |
| 7 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату.<br>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 8 | Упражнения с малыми мячами                    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывани                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.<br>Выполняют                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.                                                           |



|   |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                   |   | е, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                         | упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                     | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 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. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |

|                       |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                         | <p>количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 0                     | Упражнения с большим мячом                            | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| <b>Игры - 44 часа</b> |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |
| 1                     | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу со сменой                                                                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.                                                                                                                                    |

|   |                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | бери ленту»,<br>«Салки»                                                                        |   | Выполнение<br>упражнений<br>для укрепления<br>голеностопных<br>суставов и стоп.<br>Выполнение<br>игровых<br>упражнений в<br>беге в<br>различных<br>направлениях, н<br>а скорость не<br>наталкиваясь,<br>друг на друга,<br>действие по<br>сигналу и<br>согласно<br>правилам игры | положения рук<br>под контролем<br>учителя.<br>Выполняют<br>упражнения<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Участвуют в<br>различных<br>видах игр по<br>инструкции и<br>по показу<br>учителя,<br>ориентируясь<br>на поэтапный<br>показ<br>отдельных<br>действий (при<br>необходимости<br>, повторный<br>показ,<br>дополнительна<br>я<br>индивидуальна<br>я инструкция<br>учителя) | Выполняют<br>упражнения по<br>инструкции и показу<br>учителя. Участвуют в<br>различных видах игр<br>после инструкции и<br>показа учителя |
| 2 | Игры с<br>элементами<br>корректирующи<br>х упражнений:<br>«Ловишка,<br>бери ленту»,<br>«Салки» | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
| 3 | Игры на<br>развитие                                                                            | 1 | Ходьба с<br>хлопками.                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют<br>ходьбу,<br>ориентируясь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу<br>по показу учителя.                                                                                                   |

|   |                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | внимания,<br>памяти,<br>точности<br>движений:<br>«Школа мяча»,<br>«Сбей кеглю»                        |   | Выполнение<br>упражнений с<br>волейбольным<br>мячом.<br>Выполнение<br>игровых<br>заданий в<br>бросках и ловле<br>мяча из разных<br>положений,<br>двумя руками,<br>правой и левой<br>рукой                           | на образец<br>выполнения<br>учителем.<br>Выполняют 5-6<br>упражнения с<br>мячом.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые<br>умения                                                                                                                                                                        | Выполняют<br>упражнения по<br>инструкции учителя.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения                                                                                                                                    |
| 4 | Игры на<br>развитие<br>внимания,<br>памяти,<br>точности<br>движений:<br>«Школа мяча»,<br>«Сбей кеглю» | 1 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5 | Коррекционная<br>игра «День и<br>ночь»                                                                | 1 | Выполнение<br>ходьбы с<br>хлопками.<br>Выполнение<br>равномерного<br>бега по<br>длинной<br>дистанции.<br>Выполнение<br>упражнений со<br>скакалкой.<br>Выполнение<br>игровых<br>действия<br>соблюдая<br>правила игры | Осваивают и<br>выполняют<br>ходьбу<br>удерживают<br>правильное<br>положение тела<br>во время бега (с<br>помощью<br>учителя, при<br>необходимости<br>: пошаговая<br>инструкция<br>учителя,<br>пооперационны<br>й контроль<br>выполнения<br>действий).<br>Выполняют<br>комплекс<br>упражнений с<br>флажками | Выполняют ходьбу<br>по сигналу учителя.<br>Выполняют<br>медленный бег в<br>колонне.<br>Выполняют комплекс<br>упражнений со<br>скакалкой по показу<br>учителя.<br>Играют в подвижную<br>игру после<br>инструкции и показа<br>учителя |

|   |                                  |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  |   |                                                                                                                                                           | наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| 6 | Эстафеты с предметами            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                         |
| 7 | Эстафеты с предметами            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                         |
| 8 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение                           | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости : пошаговая инструкция                      | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после |

|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     |   | игровых действия соблюдая правила игры                                                                                                                                                             | учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения | инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                             |
| 9 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 0 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра с                                                                                                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                    | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                           |

|   |                                                            |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                            |   | <p>элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами</p>                                                           | <p>ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p>                             | <p>ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)</p>                                                                                                                            |
| 1 | <p>Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками</p> | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p> | <p>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. Осваивают и используют игровые умения</p> |

|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                              |
| 3 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в                      | 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. Осваивают и используют игровые умения |



|   |                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                   | игре по инструкции                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | Игра с метанием мяча «Передай мяч» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастическо й скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя       | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                |
| 5 | Коррекционная игра «День и ночь»   | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая                                                                         | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости : пошаговая инструкция учителя, пооперационны й контроль выполнения действий). | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|   |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    |   | правила игры                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
| 6 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |

|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                          | помощью<br>учителя                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 8 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»         | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Подвижная игра на выполнение                                                | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Выполняют построение в круг с помощью                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия   |

|   |                       |   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |
|---|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                       |   | ритмичной ходьбы, прыжков                                                          | учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником | (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником                         |
| 9 | Эстафеты с предметами | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                                                                                                                                        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной |

|   |                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                        |   | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                                                                                                                                           | контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                           | деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                                                                               |
| 0 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»     | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 1 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в                                                                                                                                                                                        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в                                                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на                                                                                                           |

|   |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | двумя руками       |   | колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                           | колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                | вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                             |
| 2 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |

|   |                                          |   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                          |   |                                                                                                                                             | игровые задания в передаче предметов с помощью учителя                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 | Правила закаливания                      | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 4 | Техника безопасности и правила поведения | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.                                         | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют                                                                                                                                                            | Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после                                                                                                                                        |

|   |                                              |   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |
|---|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                              |   | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | 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) | инструкции учителя                                                                          |
| 5 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.               | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и                                                                                                                 | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и |
| 6 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Подвижная игра на повторение                                                            |                                                                                                                                                                                                                              | используют игровые умения                                                                   |



|   |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     |   | движений                                                                                                                                                                                           | используют                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
| 7 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры                                                                                                                                 | игровые умения                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 8 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 9 | Подвижная игра «Бездомный заяц»                     | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.                                                                                       | Выполняют ходьбу со сменой положений рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз.                                                | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают                                                                                                |

|   |                                             |   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             |   | Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве                                                                                        | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции                                                                                                              | теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                    |
| 0 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков | 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 | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |

|   |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p>                         |                                                                                                                                                                                               |
| 1 | <p>Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»</p> |  | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастическо й стенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения</p> |

|   |                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                 |  | правилам игры                                                                                                                                                                                                                                                       | высоту.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые<br>умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | Подвижные<br>игры с бегом:<br>«Пустое<br>место» |  | Выполнение<br>различных<br>видов ходьбы в<br>колонне.<br>Выполнение<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений с<br>флажками.<br>Знакомство с<br>переноской<br>гимнастически<br>х матов.<br>Выполнение<br>прыжка в<br>высоту.<br>Подвижная<br>игра с бегом на<br>скорость | Выполняют<br>ходьбу на<br>носках, на<br>пятках, на<br>внутреннем<br>своде стопы.<br>Выполняют 5-6<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>неоднократног<br>о показа<br>учителем (при<br>необходимости<br>: пошаговая<br>инструкция<br>учителя,<br>пооперационны<br>й контроль<br>выполнения<br>действий).<br>Участвуют в<br>подвижной<br>игре по показу<br>и инструкции<br>учителя | Выполняют ходьбу<br>на носках, на пятках,<br>на внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют комплекс<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют прыжки<br>после инструкции и<br>показа учителя.<br>Играют в подвижную<br>игру после<br>инструкции и показа<br>учителя |
| 3 | Эстафеты с<br>предметами                        |  | Подвижная<br>игра с<br>элементами<br>перестроений.                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне по                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                  |  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|---|----------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                                        | колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной ой деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                                                        | одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                                                         |
| 4 | Коррекционная игра «День и ночь» |  | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости : пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|   |                                                |  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                |  |                                                                                                                                                        | используют<br>игровые<br>умения                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
| 5 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» |  | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения              |
| 6 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»             |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают                                               | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|   |                                  |  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  |  | Выполнение ползания по гимнастическо й скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей                                                                                                      | волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
| 7 | Игры на развитие выносливости    |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывани е, подбрасывание, перебрасывани е мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 8 | Эстафеты на развитие координации |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в                                                                                                                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной                                                                                          |

|   |                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    |  | чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                                                                                                                                      | контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                      | деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                                                                                                           |
| 9 | Передача предметов |  | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |



|   |                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                  | передаче<br>предметов с<br>помощью<br>учителя                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| 0 | Переноска<br>предметов,<br>спортивного<br>инвентаря                                        |  | Выполнение<br>бега в<br>чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений.<br>Освоение<br>правил<br>переноски<br>предметов и<br>спортивного<br>инвентаря | Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые<br>умения                     | Выполняют ходьбу<br>по указанию учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении по показу<br>учителя. Осваивают и<br>используют игровые<br>умения |
| 1 | Подвижная<br>игра на<br>развитие<br>основных<br>движений-<br>лазания:<br>«Перелет<br>птиц» |  | Подвижная<br>игра с<br>элементами<br>залезания на<br>оборудование<br>приподнятое<br>над полом<br>(землей),<br>лазания по<br>гимнастическо<br>й стенке,<br>ориентировани                          | Участвуют в<br>различных<br>видах игр по<br>инструкции и<br>по показу<br>учителя,<br>ориентируясь<br>на поэтапный<br>показ<br>отдельных<br>действий (при<br>необходимости | Участвуют в<br>различных видах игр<br>после инструкции и<br>показа учителя                                                                          |

|   |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                |  | е в<br>пространстве<br>по сигналу                                                                                                                                                                                                                      | , повторный<br>показ,<br>дополнительна<br>я<br>индивидуальна<br>я инструкция                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 | Удары мяча о<br>пол, о стенку и<br>ловля его<br>двумя руками   |  | Выполнение<br>бега в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному.<br>Построение в<br>круг и<br>выполнение<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений<br>типа зарядки.<br>Подвижная<br>игра в<br>подбрасывании<br>мяча, ловли его<br>и быстром беге | Выполняют бег<br>в чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Выполняют<br>построение в<br>круг с<br>помощью<br>учителя.<br>Участвуют в<br>игре по<br>инструкции | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне по<br>одному. Отвечают на<br>вопросы целым<br>предложением.<br>Выполняют<br>построение в круг и<br>комплекс утренней<br>зарядки по<br>инструкции учителя.<br>Осваивают и<br>используют игровые<br>умения |
| 3 | Перекачивани<br>е мяча вперед,<br>вправо, влево,<br>стоя, сидя |  | Выполнение<br>ходьбы с<br>прыжками,<br>доставая рукой<br>ленточки.<br>Выполнение<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений в<br>колонне по                                                                                                                  | Выполняют<br>ходьбу по<br>указанию<br>учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют                                                                     | Выполняют ходьбу<br>по указанию учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении по показу<br>учителя. Получают<br>элементарные                                                                                                                               |

|   |                  |  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |
|---|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                  |  | <p>одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча</p>                  | <p>корректирующи е упражнения после неоднократног о показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча</p>                                 | <p>сведения по овладению игровыми умениями</p>                                                                                     |
| 4 | Эстафета с мячом |  | <p>Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвиваю щих упражнений. Эстафета с предметами</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательн ой деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p> |

| Легкая атлетика – 18 часов |                                                                |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                          | Преодоление простейших препятствий                             | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                                                                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.                                                                                                     | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу.                                                                                                 |
| 6                          | Преодоление простейших препятствий                             | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра | Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре                          | Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                         |
| 7                          | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.                                     | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственной о–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 8                          | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                                               | Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
| 9                          | Прыжок в длину с места                                         | 1 | Выполнение ходьбы со                                                                                                                 | Выполняют ходьбу со                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу со сменой положения                                                                                                                            |

|   |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | толчком двух ног в начерченный ориентир                        |   | сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками      | сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                        |
| 0 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 | Метание теннисного мяча в стену                                | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократно о показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу      | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 2 | Метание теннисного мяча в стену                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |

|   |                                |   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                |   | общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                           | и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                                                              |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости | Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |

|   |                                      |   |                                                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                          |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |   |                                                                                                                                                 | , повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                          |                                                                                                          |
| 5 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.                                                                           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.    | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.                                                                                        | 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют                                       | на дальность после инструкции и показа учителя                                                           |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы |                                                                                                          |
| 8 | Круговые эстафеты до 20              | 1 | Подвижная игра с                                                                                                                                | Выполняют бег в чередовании с                                                                 | Выполняют бег в чередовании с                                                                            |

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | м                         |   | элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость                                           | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                      | ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                       |
| 9  | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| 00 | Высокий старт 30 м        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |



|    |                          |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                 |
|----|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.                                                                                                                                        | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.                                                    | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.                            |
| 02 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с  
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ Злагода» г. Симферополя)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета, курса «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 3 класса**

Данная рабочая программа соответствует рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура 3 класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)» к ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Учитель: Коваленко Я.В

## **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 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные направления коррекционной работы**

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров,

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

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

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

#### Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы |
|---|------------------|------------------|--------------------|
|---|------------------|------------------|--------------------|

| п/п           |                              |                     | (количество) |
|---------------|------------------------------|---------------------|--------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | в процессе обучения | -            |
| 2.            | Гимнастика                   | 23                  | -            |
| 3.            | Легкая атлетика              | 35                  |              |
| 4.            | Игры                         | 44                  | -            |
| <b>Итого:</b> |                              | 102                 | -            |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.



### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Уровни достижений результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                         | Тема предмета                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                  | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика– 17 часов |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                         | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|   |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                | безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.<br>Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости                                                     | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной                                                                                                                                                       | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с                                                                                                                                                               | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.                                                                                                                                                                               |

|   |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                               |   | <p>ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>                                                                                                                     | <p>помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                                                   | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>                                                                                                            |
| 4 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | <p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами</p> | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах</p> |

|   |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                 |   | общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                     | Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                     | игр показа учителя                                                                                                                                                                                                   |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 6 | Быстрый бег на скорость 20-30 м                                 | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения                              | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                             | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в                                                            |

|   |                 |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                 |   | упражнений в паре.<br>Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                     | Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                | подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                             |
| 7 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|   |                          |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                          |   |                                                                                                                                                                                                                 | инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8 | Ускорения до 30 м        | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с                                                 | Осваивают и выполняют ходьбу, удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя,                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после                                                                      |



|    |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |   | метанием                                                                                                                                                                                                                 | пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                            | инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в | 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 |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   |                                                                                                                                                     | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| 11 | Челночный бег 3х10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны.<br>Знакомство с челночным бегом.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).<br>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок.<br>Выполняют упражнения с флажками по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 12 | Прыжок в глубину                   | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                                               | Участвуют в подвижной игре.<br>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем                                                                                                                                                                                                              | Играют в подвижную игру.<br>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Выполняют                                                                                                             |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                                | учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                  | прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                 |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега     | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега     | 1 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания,                                                                                                                                | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы,                                                                                                                                          | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре                                                                      |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | <p>выполнение метания большого мяча способом из-за головы.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>                                                                                                                                                                                      | <p>ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>после инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру</p> |

|    |                        |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        |   |                                                                                                                                                                                                                | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                    | после инструкции                                                                                                                                                                                                                             |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

**Гимнастика – 23 часа**

|    |                                    |   |                                          |                                                       |                                                       |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 18 | Значение физических упражнений для | 1 | Беседа о значении физических упражнений. | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

|    |                                        |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | здоровья человека                      |   | Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра                                                                                                                 | адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений                              |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника                           | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                   | <p>безопасности).</p> <p>Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг                 |   | <p>Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя</p> |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов                                                                                                                 | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец                                                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | одному,<br>размыкание на<br>вытянутые руки                                                          |   | Выполнение<br>ходьбы со сменой<br>положений рук.<br>Знакомство с<br>упражнениями<br>для развития<br>мышц кистей рук<br>и пальцев.<br>Выполнение<br>приставных<br>шагов в сторону,<br>ориентирование в<br>пространстве.<br>Подвижная игра с<br>метанием | выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы.<br>Выполняют 3-4<br>упражнения.<br>Фиксируют<br>внимание и<br>воспринимают<br>расположение<br>зрительных<br>пространственны<br>х опор -<br>ориентиров для<br>выполнения<br>построений и<br>перестроений.<br>Участвуют в<br>подвижной игре<br>по показу учителя | выполнения<br>учителем.<br>Выполняют<br>упражнения по<br>словесной<br>инструкции и<br>показу.<br>Выполняют<br>команды по<br>построению и<br>перестроению по<br>сигналу учителя<br>(при<br>необходимости<br>ориентируются на<br>образец).<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                 |
| 22 | Основные<br>положения и<br>движения рук, ног,<br>туловища, головы:<br>асимметричные<br>движения рук | 1 | Выполнение<br>построений в<br>шеренгу, в<br>колонну по<br>одному.<br>Освоение бега в<br>медленном<br>темпе,<br>чередование<br>ходьбы и бега.<br>Выполнение<br>упражнений на<br>основные<br>положения и<br>движения рук,<br>ног, головы,<br>туловища.   | Фиксируют<br>внимание и<br>воспринимают<br>расположение<br>зрительных<br>пространственны<br>х опор-<br>ориентиров для<br>выполнения<br>построений и<br>перестроений.<br>Выполняют бег и<br>ходьбу,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2                                       | Выполняют<br>построение в<br>шеренгу, в<br>колонну по<br>команде учителя,<br>ориентируясь на<br>зрительно-<br>пространственные<br>опоры.<br>Выполняют<br>упражнения на<br>основные<br>положения и<br>движения рук, ног,<br>голова, туловища.<br>Чередуют ходьбу с<br>бегом, сохраняя<br>темп, дистанцию |



|    |                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                |   | Коррекционная игра на развитие точности движений                                                                                                                                                                                                          | группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                         | во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                          |
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 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. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому | 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 коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | указанию<br>учителя.<br>Участвуют в игре<br>по инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24 | Лазание вверх, вниз<br>по гимнастической<br>стенке, не<br>пропуская реек | 1 | Знакомство с<br>игровыми заданиями на<br>построение и<br>перестроения.<br>Выполнение<br>ходьбы в<br>различном темпе.<br>Освоение<br>разновидностей<br>ходьбы.<br>Выполнение<br>комплекса<br>утренней<br>гимнастики.<br>Определение<br>названия<br>двигательному<br>действию,<br>названия<br>оборудования.<br>Выполнение<br>правильного<br>захвата рейки<br>руками и<br>правильной<br>постановки<br>стопы на<br>гимнастическую<br>стенку.<br>Подвижная игра с<br>прыжками | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют<br>комплекс<br>утренней<br>гимнастики<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы.<br>Выполняют<br>лазание<br>(с помощью<br>учителя, по<br>возможности<br>самостоятельно)<br>по<br>прямому<br>указанию<br>учителя.<br>Участвуют в<br>подвижной игре<br>по показу и<br>инструкции<br>учителя | Выполняют<br>игровые задания.<br>Осваивают и<br>выполняют ходьбу<br>по прямой линии<br>на носках, на<br>пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы с<br>сохранением<br>равновесия на<br>ограниченной<br>поверхности.<br>Смотрят образец<br>выполнения<br>упражнения,<br>слушают<br>инструкцию<br>учителя,<br>выполняют<br>упражнения.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |

|    |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 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. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками                                                     | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                   | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя                   | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                               |
| 27 | Упражнения для расслабления мышц                                                         | 1 | Выполнение построений в шеренгу,                                                                                                                                                                                                                                  | Фиксируют внимание и                                                                                                                                                                                 | Выполняют построение в шеренгу,                                                                                                                                                                    |

|    |                    |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |   | <p>колонну по одному.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>колонну по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в</p>                                                                                                                        | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                              |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   | <p>колонне по одному.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                  | <p>одному под контролем педагога.</p> <p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя.</p> | <p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции.</p>     |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра с прыжками и</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу</p>                                                                                                              | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Выполняют лазание.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя.</p> |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   | бегом.                                                                                                                                           | учителя.<br>Выполняют лазание на небольшую высоту.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя.                                                     |                                                                                                        |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. | 1 | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.<br>Подвижная игра с метанием и ловлей                      | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают и используют игровые умения  | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 31 | Упражнения для развития точности движений                | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Прыжок в длину с места толчком двух ног в | Выполняют упражнения для развития точности движений;<br>выполняют упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки и по прямому | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец   |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                              | указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                      | выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища      | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                                                                              | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                                                                                  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                |
| 33 | Подрезания под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно ) Играют в игру после показа учителем |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |



|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                        | инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Комплекс упражнений с                                                                     | 1 | Выполнение ходьбы прыжками, с                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по                                                                                                                                                                               |

|    |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | гимнастической скакалкой                      |   | <p>доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют доступные упражнения со скакалкой</p> | <p>указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой</p> |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | <p>Выполнение ходьбы по канату.</p> <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами</p>    | <p>Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>       |

|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
| 38 | Упражнения с малыми мячами                                                        | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе,</p>                                                                                                                                                 | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения</p>                                                                                              | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p>                                                                                |

|    |                            |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |   | <p>чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 40 | Упражнения с большим мячом | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p>                                            | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру</p>                                                                                                                                                  |

|                       |                                                                             |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                             |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                               | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                | по показу и инструкции учителя                                                                   |
| <b>Игры - 44 часа</b> |                                                                             |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |
| 41                    | Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.                                          | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и |
| 42                    | Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                |

|    |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | Ходьба хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение                                                                                              | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                           |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
| 45 | Коррекционная игра «День и ночь»                                                 | 1 | Выполнение ходьбы хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                 | используют<br>игровые умения                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
| 46 | Эстафеты с предметами            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                            |
| 47 | Эстафеты с предметами            | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                           | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                | ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                         |
| 48 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполняют комплекс упражнений с | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                               | флажками<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 49 | Удары мяча о пол, о<br>стенку и ловля его<br>двумя руками | 1 | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному.<br>Построение в<br>круг и<br>выполнение<br>общеразвивающи<br>х упражнений<br>типа зарядки.<br>Подвижная игра в<br>подбрасывании<br>мяча, ловли его и<br>быстром беге | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Выполняют<br>построение в круг<br>с помощью<br>учителя.<br>Участвуют в игре<br>по инструкции | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Отвечают на<br>вопросы целым<br>предложением.<br>Выполняют<br>построение в круг<br>и комплекс<br>утренней зарядки<br>по инструкции<br>учителя.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |
| 50 | Эстафеты с<br>предметами                                  | 1 | Подвижная игра с<br>элементами<br>перестроений.<br>Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвивающи<br>х упражнений.<br>Эстафета с<br>предметами                                                   | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности по                                           | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности(<br>участвуют в<br>эстафете)                                                                                                                  |



|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    | возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
| 51 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловля его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 52 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                              |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                  | эстафете)                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
| 53 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 54 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»                  | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                        |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками.</p> <p>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p> | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 56 | Передача предметов               | 1 | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание,</p>    | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после</p>                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения с</p>                                                                         |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   | <p>складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>                                                                                                                                   | <p>неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p>                                                    | <p>предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов</p>                                                                                                                                                        |
| 57 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 58 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»         | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение</p>                                                                                                               | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под</p>                                                                                                                 | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки</p>                                                                                                                    |

|    |                       |     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |     | <p>общеразвивающих упражнений</p> <p>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков</p> | <p>контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> | <p>по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> |
| 59 | Эстафеты с предметами | с 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                       | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                       |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                                                                                     | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                              | ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                        |
| 60 | Игра с метанием мяча<br>«Передай мяч»               | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.<br>Выполнение упражнений на осанку.<br>Выполнение ползания по гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.<br>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.<br>Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 61 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по                                                                                                                                                  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Отвечают на                                                                                                              |

|    |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |   | <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p>                                                                                                              | <p>одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>                                                                                                                                  | <p>вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>                                                             |
| 62 | Передача предметов | 1 | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов</p> |

|    |                                          |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |   |                                                                                                                                                                                             | помощью учителя                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 63 | Правила закаливания                      | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра                                                 | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасности и правила поведения | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ                                                                      | Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                     |



|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                    | отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) |                                                                                                                       |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.                    |

|    |                                             |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             |   | выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                      | контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                                                        | Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                            |
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц»             | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс                                                                                                                               |

|    |                            |  |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |  | <p>выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков</p> | <p>контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> | <p>утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> |
| 71 | Подвижная игра на развитие |  | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p>                                                         | <p>Выполняют комплекс упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p>                                                                                                                                              |

|    |                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | координации «Не<br>намочи ноги»              |  | Выполнение<br>упражнений на<br>сохранение<br>равновесия в<br>ходьбе.<br>Выполнение<br>лазания по<br>гимнастической<br>стенке.<br>Подвижная игра<br>на сохранение<br>равновесия,<br>выполнение<br>действий<br>согласно<br>правилам игры                    | наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук<br>по показу<br>учителя.<br>Выполняют<br>лазание на<br>небольшую<br>высоту.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                         | Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Выполняют<br>лазание.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                                |
| 72 | Подвижные игры с<br>бегом: «Пустое<br>место» |  | Выполнение<br>различных видов<br>ходьбы в<br>колонне.<br>Выполнение<br>общеразвивающи<br>х упражнений с<br>флажками.<br>Знакомство с<br>переноской<br>гимнастических<br>матов.<br>Выполнение<br>прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с<br>бегом на скорость | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем своде<br>стопы.<br>Выполняют 5-6<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>неоднократного<br>показа учителем<br>(при<br>необходимости:<br>пошаговая<br>инструкция<br>учителя, | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют<br>комплекс<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>показа учителя.<br>Играют в<br>подвижную игру<br>после инструкции |

|    |                                  |  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |  |                                                                                                                                                                    | пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                           | и показа учителя                                                                                                                            |
| 73 | Эстафеты с предметами            |  | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)               |
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь» |  | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение                           | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция                          | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. |

|    |                                                         |  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                         |  | игровых действия<br>соблюдая<br>правила игры                                                                                                                                               | учителя,<br>пооперационный<br>контроль<br>выполнения<br>действий).<br>Выполняют<br>комплекс<br>упражнений с<br>флажками<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения            | Играют в<br>подвижную игру<br>после инструкции<br>и показа учителя                                                                                                                                      |
| 75 | Игры и строевые<br>упражнения:<br>«Воробьи и<br>вороны» |  | Выполнение<br>комплекса<br>упражнений в<br>движении.<br>Выполнение<br>упражнений на<br>сохранение<br>равновесия в<br>ходьбе.<br>Выполнение<br>игровых действия<br>соблюдая<br>правила игры | Выполняют<br>комплекс<br>упражнений<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения | Выполняют<br>комплекс<br>упражнений по<br>показу учителя.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |
| 76 | Игра с метанием<br>мяча<br>«Передай мяч»                |  | Выполнение<br>обыкновенной<br>ходьбы в<br>чередовании с<br>ходьбой по<br>линии,                                                                                                            | Выполняют<br>ходьбу,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения.                                                                                                                                                  | Выполняют<br>ходьбу по<br>инструкции<br>учителя.<br>Выполняют<br>проползание на                                                                                                                         |

|    |                                  |  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |  | <p>обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение ползания по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>                  | <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>                                                         | <p>четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                                         |
| 77 | Игры на развитие выносливости    |  | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 78 | Эстафеты на развитие координации |  | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p>                                                                                                                                                             | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в</p>                                                                                                                                                                | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне</p>                                                                                                                                                |

|    |                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |  | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>                                                                                                                                           | <p>колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p>                                                                                                                       | <p>по одному.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p>                                                                                                                                                |
| 79 | Передача предметов |  | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов</p> |



|    |                                                                       |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                       |  |                                                                                                                                                                  | предметов с помощью учителя                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |
| 80 | Переноска предметов, спортивного инвентаря                            |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря      | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                          | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 81 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» |  | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                    |
| 82 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его                                |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в                                                                                                                        | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                           |

|    |                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | двумя руками                                         |  | колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                               | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции                                                                                           | Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют игровые задания в | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.<br>Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями       |

|    |                  |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |
|----|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  |  |                                                                                                                                                           | перекатывании мяча                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
| 84 | Эстафета с мячом |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете) |

**Легкая атлетика – 18 часов**

|    |                                    |   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 85 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений.               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 86 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 87 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.                  | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                           |
| 88 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
| 89 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.    | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                        | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                 |   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                       | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений.                                                                                           | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                                           |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений                   | Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель  | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.                                                                                                                            | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                    | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                       |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель  | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с | Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию            | Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание                   |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | большой амплитудой                                                                                                                                                                                                                                    | учителя.<br>Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)   | теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя                                                                                                |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |

|     |                              |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              |   | дальность<br>сильнейшей<br>рукой                                                                                                                                                                                      | учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |
| 98  | Круговые эстафеты<br>до 20 м | 1 | Подвижная игра с<br>элементами<br>перестроений.                                                                                                                                                                       | Выполняют бег в<br>чередовании с                                                                                                                                                                   | Выполняют бег в<br>чередовании с                                                                                                                                                                                    |
| 99  | Круговые эстафеты<br>до 20 м | 1 | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвивающи<br>х упражнений.<br>Эстафета на<br>скорость                                                                               | ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности по<br>возможности (<br>участвуют в<br>эстафете)                                 | ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности(<br>участвуют в<br>эстафете)                                                                                                     |
| 100 | Высокий старт 30 м           | 1 | Выполнение<br>ходьбы со сменой<br>положения рук.<br>Выполнение<br>упражнений для<br>укрепления<br>голеностопных<br>суставов и стоп.<br>Ускорение на<br>дистанции в 30 м,<br>Знакомство с<br>понятием<br>высокий старт | Выполняют<br>ходьбу со сменой<br>положения рук<br>под контролем<br>учителя.<br>Выполняют бег с<br>высокого старта,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2 | Выполняют<br>ходьбу со сменой<br>положения рук по<br>показу учителя.<br>Выполняют<br>упражнения по<br>инструкции и<br>показу учителя.<br>Выполняют бег с<br>высокого старта<br>после инструкции<br>и показа учителя |

|     |                          |   |                                                                                                                                                                                     | группы                                                                                                          |                                                                                 |
|-----|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.                                                                                                                                        | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.                                                    | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.                            |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег |



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с  
ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ Злагода» г. Симферополя)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета, курса «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 4 класса**

Данная рабочая программа соответствует рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура 4 класс вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)» к ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Учитель: Коваленко Я.В

## **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 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные направления коррекционной работы**

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров,

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

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

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

#### Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы |
|---|------------------|------------------|--------------------|
|---|------------------|------------------|--------------------|

| п/п           |                              |                     | (количество) |
|---------------|------------------------------|---------------------|--------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | в процессе обучения | -            |
| 2.            | Гимнастика                   | 23                  | -            |
| 3.            | Легкая атлетика              | 35                  |              |
| 4.            | Игры                         | 44                  | -            |
| <b>Итого:</b> |                              | 102                 | -            |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;



- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Уровни достижений результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                         | Тема предмета                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                  | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика– 17 часов |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                         | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|   |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                | безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.<br>Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости                                                     | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной                                                                                                                                                       | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с                                                                                                                                                               | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.                                                                                                                                                                               |

|   |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                               |   | <p>ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>                                                                                                                      | <p>помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                                                   | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>                                                                                                            |
| 4 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | <p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами</p> | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах</p> |

|   |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                 |   | общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                     | Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                     | игр показа учителя                                                                                                                                                                                                   |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 6 | Быстрый бег на скорость 20-30 м                                 | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения                              | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                             | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в                                                            |

|   |                 |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                 |   | упражнений в паре.<br>Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                     | Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                | подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                             |
| 7 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|   |                          |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                          |   |                                                                                                                                                                                                                 | инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8 | Ускорения до 30 м        | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с                                                 | Осваивают и выполняют ходьбу, удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя,                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после                                                                      |

|    |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |   | метанием                                                                                                                                                                                                                 | пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                            | инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в | 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 |



|    |                                    |   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   |                                                                                                                                                     | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| 11 | Челночный бег 3х10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны.<br>Знакомство с челночным бегом.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).<br>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок.<br>Выполняют упражнения с флажками по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 12 | Прыжок в глубину                   | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                                               | Участвуют в подвижной игре.<br>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем                                                                                                                                                                                                              | Играют в подвижную игру.<br>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Выполняют                                                                                                             |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                                | учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                  | прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                 |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега     | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега     | 1 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания,                                                                                                                                | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы,                                                                                                                                          | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре                                                                      |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | <p>выполнение метания большого мяча способом из-за головы.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>                                                                                                                                                                                      | <p>ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>после инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру</p> |

|    |                        |   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        |   |                                                                                                                                                                                                                | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                    | после инструкции                                                                                                                                                                                                                             |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

**Гимнастика – 23 часа**

|    |                                    |   |                                          |                                                       |                                                       |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 18 | Значение физических упражнений для | 1 | Беседа о значении физических упражнений. | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

|    |                                        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | здоровья человека                      |   | Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра                                                                                                                  | адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений                              |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метанием малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника                           | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                   | <p>безопасности).</p> <p>Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг                 |   | <p>Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя</p> |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов                                                                                                                 | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец                                                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | одному,<br>размыкание на<br>вытянутые руки                                                          |   | Выполнение<br>ходьбы со сменой<br>положений рук.<br>Знакомство с<br>упражнениями<br>для развития<br>мышц кистей рук<br>и пальцев.<br>Выполнение<br>приставных<br>шагов в сторону,<br>ориентирование в<br>пространстве.<br>Подвижная игра с<br>метанием | выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы.<br>Выполняют 3-4<br>упражнения.<br>Фиксируют<br>внимание и<br>воспринимают<br>расположение<br>зрительных<br>пространственны<br>х опор -<br>ориентиров для<br>выполнения<br>построений и<br>перестроений.<br>Участвуют в<br>подвижной игре<br>по показу учителя | выполнения<br>учителем.<br>Выполняют<br>упражнения по<br>словесной<br>инструкции и<br>показу.<br>Выполняют<br>команды по<br>построению и<br>перестроению по<br>сигналу учителя<br>(при<br>необходимости<br>ориентируются на<br>образец).<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                 |
| 22 | Основные<br>положения и<br>движения рук, ног,<br>туловища, головы:<br>асимметричные<br>движения рук | 1 | Выполнение<br>построений в<br>шеренгу, в<br>колонну по<br>одному.<br>Освоение бега в<br>медленном<br>темпе,<br>чередование<br>ходьбы и бега.<br>Выполнение<br>упражнений на<br>основные<br>положения и<br>движения рук,<br>ног, головы,<br>туловища.   | Фиксируют<br>внимание и<br>воспринимают<br>расположение<br>зрительных<br>пространственны<br>х опор-<br>ориентиров для<br>выполнения<br>построений и<br>перестроений.<br>Выполняют бег и<br>ходьбу,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2                                       | Выполняют<br>построение в<br>шеренгу, в<br>колонну по<br>команде учителя,<br>ориентируясь на<br>зрительно-<br>пространственные<br>опоры.<br>Выполняют<br>упражнения на<br>основные<br>положения и<br>движения рук, ног,<br>голова, туловища.<br>Чередуют ходьбу с<br>бегом, сохраняя<br>темп, дистанцию |

|    |                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                |   | Коррекционная игра на развитие точности движений                                                                                                                                                                                                          | группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                         | во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                          |
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 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. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому | 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 коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |



|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | указанию<br>учителя.<br>Участвуют в игре<br>по инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24 | Лазание вверх, вниз<br>по гимнастической<br>стенке, не<br>пропуская реек | 1 | Знакомство с<br>игровыми заданиями на<br>построение и<br>перестроения.<br>Выполнение<br>ходьбы в<br>различном темпе.<br>Освоение<br>разновидностей<br>ходьбы.<br>Выполнение<br>комплекса<br>утренней<br>гимнастики.<br>Определение<br>названия<br>двигательному<br>действию,<br>названия<br>оборудования.<br>Выполнение<br>правильного<br>захвата рейки<br>руками и<br>правильной<br>постановки<br>стопы на<br>гимнастическую<br>стенку.<br>Подвижная игра с<br>прыжками | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют<br>комплекс<br>утренней<br>гимнастики<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы.<br>Выполняют<br>лазанье<br>(с помощью<br>учителя, по<br>возможности<br>самостоятельно)<br>по<br>прямому<br>указанию<br>учителя.<br>Участвуют в<br>подвижной игре<br>по показу и<br>инструкции<br>учителя | Выполняют<br>игровые задания.<br>Осваивают и<br>выполняют ходьбу<br>по прямой линии<br>на носках, на<br>пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы с<br>сохранением<br>равновесия на<br>ограниченной<br>поверхности.<br>Смотрят образец<br>выполнения<br>упражнения,<br>слушают<br>инструкцию<br>учителя,<br>выполняют<br>упражнения.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |

|    |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 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. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками                                                     | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                   | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя                   | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                               |
| 27 | Упражнения для расслабления мышц                                                         | 1 | Выполнение построений в шеренгу,                                                                                                                                                                                                                                  | Фиксируют внимание и                                                                                                                                                                                 | Выполняют построение в шеренгу,                                                                                                                                                                    |

|    |                    |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |   | <p>колонну по одному.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>колонну по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в</p>                                                                                                                        | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p>                                                                                                                                                                                              |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   | <p>колонне по одному.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                                  | <p>одному под контролем педагога.</p> <p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя.</p> | <p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции.</p>     |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра с прыжками и</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу</p>                                                                                                              | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Выполняют лазание.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя.</p> |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   | бегом.                                                                                                                                           | учителя.<br>Выполняют лазание на небольшую высоту.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя.                                                     |                                                                                                        |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. | 1 | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.<br>Подвижная игра с метанием и ловлей                      | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают и используют игровые умения  | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 31 | Упражнения для развития точности движений                | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Прыжок в длину с места толчком двух ног в | Выполняют упражнения для развития точности движений;<br>выполняют упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки и по прямому | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец   |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                              | указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                      | выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища      | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                                                                              | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками                                                                                  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                |
| 33 | Подрезания под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно ) Играют в игру после показа учителем |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 | <p>выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                        | инструкции<br>учителя                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Комплекс упражнений с                                                                     | 1 | Выполнение ходьбы прыжками, с                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по                                                                                                                                                                               |



|    |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | гимнастической скакалкой                      |   | <p>доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют доступные упражнения со скакалкой</p> | <p>указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой</p> |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | <p>Выполнение ходьбы по канату.</p> <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами</p>    | <p>Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>       |

|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
| 38 | Упражнения с малыми мячами                                                        | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе,</p>                                                                                                                                                 | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения</p>                                                                                              | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p>                                                                                |

|    |                            |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |   | <p>чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 40 | Упражнения с большим мячом | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p>                                            | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру</p>                                                                                                                                                  |

|                       |                                                                             |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                             |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                               | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                | по показу и инструкции учителя                                                                   |
| <b>Игры - 44 часа</b> |                                                                             |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |
| 41                    | Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.                                          | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и |
| 42                    | Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                |

|    |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | Ходьба хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение                                                                                              | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                           |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
| 45 | Коррекционная игра «День и ночь»                                                 | 1 | Выполнение ходьбы хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                 | используют<br>игровые умения                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
| 46 | Эстафеты с предметами            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                            |
| 47 | Эстафеты с предметами            | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                           | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                | ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                         |
| 48 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполняют комплекс упражнений с | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                               | флажками<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 49 | Удары мяча о пол, о<br>стенку и ловля его<br>двумя руками | 1 | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному.<br>Построение в<br>круг и<br>выполнение<br>общеразвивающи<br>х упражнений<br>типа зарядки.<br>Подвижная игра в<br>подбрасывании<br>мяча, ловли его и<br>быстром беге | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Выполняют<br>построение в круг<br>с помощью<br>учителя.<br>Участвуют в игре<br>по инструкции | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Отвечают на<br>вопросы целым<br>предложением.<br>Выполняют<br>построение в круг<br>и комплекс<br>утренней зарядки<br>по инструкции<br>учителя.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |
| 50 | Эстафеты с<br>предметами                                  | 1 | Подвижная игра с<br>элементами<br>перестроений.<br>Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвивающи<br>х упражнений.<br>Эстафета с<br>предметами                                                   | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности по                                           | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности(<br>участвуют в<br>эстафете)                                                                                                                  |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                    | возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
| 51 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловля его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 52 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                              |



|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                  | эстафете)                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
| 53 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловля его и быстром беге                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 54 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»                  | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                        |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками.</p> <p>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p> | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 56 | Передача предметов               | 1 | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание,</p>    | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после</p>                                                                                                                                                                   | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения с</p>                                                                         |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   | <p>складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>                                                                                                                                   | <p>неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p>                                                    | <p>предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов</p>                                                                                                                                                        |
| 57 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 58 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»         | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение</p>                                                                                                               | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под</p>                                                                                                                 | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки</p>                                                                                                                    |

|    |                       |     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |     | <p>общеразвивающих упражнений</p> <p>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков</p> | <p>контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> | <p>по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> |
| 59 | Эстафеты с предметами | с 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                       | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                       |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                                                                                     | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                              | ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                                                        |
| 60 | Игра с метанием мяча<br>«Передай мяч»               | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.<br>Выполнение упражнений на осанку.<br>Выполнение ползания по гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.<br>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.<br>Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 61 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по                                                                                                                                                  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Отвечают на                                                                                                              |

|    |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |   | <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p>                                                                                                              | <p>одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>                                                                                                                                  | <p>вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>                                                             |
| 62 | Передача предметов | 1 | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов</p> |

|    |                                          |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |   |                                                                                                                                                                                             | помощью учителя                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 63 | Правила закаливания                      | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра                                                 | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасности и правила поведения | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ                                                                      | Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                     |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                    | отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) |                                                                                                                       |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.                    |



|    |                                             |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             |   | выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                      | контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                                                        | Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                            |
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц»             | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под                                                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс                                                                                                                               |

|    |                            |  |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |  | <p>выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков</p> | <p>контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> | <p>утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником</p> |
| 71 | Подвижная игра на развитие |  | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p>                                                         | <p>Выполняют комплекс упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p>                                                                                                                                              |

|    |                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | координации «Не<br>намочи ноги»              |  | Выполнение<br>упражнений на<br>сохранение<br>равновесия в<br>ходьбе.<br>Выполнение<br>лазания по<br>гимнастической<br>стенке.<br>Подвижная игра<br>на сохранение<br>равновесия,<br>выполнение<br>действий<br>согласно<br>правилам игры                    | наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук<br>по показу<br>учителя.<br>Выполняют<br>лазание на<br>небольшую<br>высоту.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                         | Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Выполняют<br>лазание.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                                |
| 72 | Подвижные игры с<br>бегом: «Пустое<br>место» |  | Выполнение<br>различных видов<br>ходьбы в<br>колонне.<br>Выполнение<br>общеразвивающи<br>х упражнений с<br>флажками.<br>Знакомство с<br>переноской<br>гимнастических<br>матов.<br>Выполнение<br>прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с<br>бегом на скорость | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем своде<br>стопы.<br>Выполняют 5-6<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>неоднократного<br>показа учителем<br>(при<br>необходимости:<br>пошаговая<br>инструкция<br>учителя, | Выполняют<br>ходьбу на носках,<br>на пятках, на<br>внутреннем и<br>внешнем своде<br>стопы.<br>Выполняют<br>комплекс<br>упражнений с<br>флажками.<br>Выполняют<br>прыжки после<br>инструкции и<br>показа учителя.<br>Играют в<br>подвижную игру<br>после инструкции |

|    |                                  |  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |  |                                                                                                                                                                    | пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                           | и показа учителя                                                                                                                            |
| 73 | Эстафеты с предметами            |  | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)               |
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь» |  | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение                           | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция                          | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. |

|    |                                                         |  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                         |  | игровых действия<br>соблюдая<br>правила игры                                                                                                                                               | учителя,<br>пооперационный<br>контроль<br>выполнения<br>действий).<br>Выполняют<br>комплекс<br>упражнений с<br>флажками<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения            | Играют в<br>подвижную игру<br>после инструкции<br>и показа учителя                                                                                                                                      |
| 75 | Игры и строевые<br>упражнения:<br>«Воробьи и<br>вороны» |  | Выполнение<br>комплекса<br>упражнений в<br>движении.<br>Выполнение<br>упражнений на<br>сохранение<br>равновесия в<br>ходьбе.<br>Выполнение<br>игровых действия<br>соблюдая<br>правила игры | Выполняют<br>комплекс<br>упражнений<br>наименьшее<br>количество раз.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения | Выполняют<br>комплекс<br>упражнений по<br>показу учителя.<br>Выполняют<br>ходьбу по линии<br>на носках, на<br>пятках с<br>различными<br>положениями рук.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |
| 76 | Игра с метанием<br>мяча<br>«Передай мяч»                |  | Выполнение<br>обыкновенной<br>ходьбы в<br>чередовании с<br>ходьбой по<br>линии,                                                                                                            | Выполняют<br>ходьбу,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения.                                                                                                                                                  | Выполняют<br>ходьбу по<br>инструкции<br>учителя.<br>Выполняют<br>проползание на                                                                                                                         |

|    |                                  |  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |  | <p>обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение ползания по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>                  | <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>                                                         | <p>четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                                                                         |
| 77 | Игры на развитие выносливости    |  | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 78 | Эстафеты на развитие координации |  | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p>                                                                                                                                                             | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в</p>                                                                                                                                                                | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне</p>                                                                                                                                                |

|    |                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |  | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>                                                                                                                                           | <p>колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p>                                                                                                                       | <p>по одному.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p>                                                                                                                                                |
| 79 | Передача предметов |  | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в передаче предметов</p> |

|    |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                   | предметов с<br>помощью учителя                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |
| 80 | Переноска<br>предметов,<br>спортивного<br>инвентаря                            |  | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвивающи<br>х упражнений.<br>Освоение правил<br>переноски<br>предметов и<br>спортивного<br>инвентаря           | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения                                                                                         | Выполняют<br>ходьбу по<br>указанию учителя.<br>Выполняют<br>упражнения в<br>движении по<br>показу учителя.<br>Осваивают и<br>используют<br>игровые умения |
| 81 | Подвижная игра на<br>развитие основных<br>движений- лазания:<br>«Перелет птиц» |  | Подвижная игра с<br>элементами<br>залезания на<br>оборудование<br>приподнятое над<br>полом (землей),<br>лазания по<br>гимнастической<br>стенке,<br>ориентирование в<br>пространстве по<br>сигналу | Участвуют в<br>различных видах<br>игр по<br>инструкции и по<br>показу учителя,<br>ориентируясь на<br>поэтапный показ<br>отдельных<br>действий (при<br>необходимости,<br>повторный показ,<br>дополнительная<br>индивидуальная<br>инструкция | Участвуют в<br>различных видах<br>игр после<br>инструкции и<br>показа учителя                                                                             |
| 82 | Удары мяча о пол, о<br>стенку и ловля его                                      |  | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой в                                                                                                                                                   | Выполняют бег в<br>чередовании с                                                                                                                                                                                                           | Выполняют бег в<br>чередовании с<br>ходьбой в колонне<br>по одному.                                                                                       |



|    |                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | двумя руками                                         |  | колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                               | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции                                                                                           | Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют игровые задания в | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.<br>Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями       |

|    |                  |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |
|----|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  |  |                                                                                                                                                           | перекатывании мяча                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
| 84 | Эстафета с мячом |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете) |

**Легкая атлетика – 18 часов**

|    |                                    |   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 85 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений.               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 86 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 87 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.                  | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                           |
| 88 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
| 89 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.    | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                        | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                 |   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                       | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений.                                                                                           | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                                           |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений                   | Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель  | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.                                                                                                                            | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                    | Выполняют ходьбу по указанию учителя.                                                                                                                       |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель  | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с | Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию            | Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание                   |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | большой амплитудой                                                                                                                                                                                                                                    | учителя.<br>Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)   | теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя                                                                                                |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |

|     |                              |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              |   | дальность<br>сильнейшей<br>рукой                                                                                                                                                                                      | учителем и/или<br>обучающимися 2<br>группы                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |
| 98  | Круговые эстафеты<br>до 20 м | 1 | Подвижная игра с<br>элементами<br>перестроений.                                                                                                                                                                       | Выполняют бег в<br>чередовании с                                                                                                                                                                   | Выполняют бег в<br>чередовании с                                                                                                                                                                                    |
| 99  | Круговые эстафеты<br>до 20 м | 1 | Выполнение бега<br>в чередовании с<br>ходьбой.<br>Выполнение<br>комплекса<br>общеразвивающи<br>х упражнений.<br>Эстафета на<br>скорость                                                                               | ходьбой в<br>колонне по<br>одному под<br>контролем<br>педагога.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности по<br>возможности (<br>участвуют в<br>эстафете)                                 | ходьбой в колонне<br>по одному.<br>Участвуют в<br>соревновательной<br>деятельности(<br>участвуют в<br>эстафете)                                                                                                     |
| 100 | Высокий старт 30 м           | 1 | Выполнение<br>ходьбы со сменой<br>положения рук.<br>Выполнение<br>упражнений для<br>укрепления<br>голеностопных<br>суставов и стоп.<br>Ускорение на<br>дистанции в 30 м,<br>Знакомство с<br>понятием<br>высокий старт | Выполняют<br>ходьбу со сменой<br>положения рук<br>под контролем<br>учителя.<br>Выполняют бег с<br>высокого старта,<br>ориентируясь на<br>образец<br>выполнения<br>учителем и/или<br>обучающимися 2 | Выполняют<br>ходьбу со сменой<br>положения рук по<br>показу учителя.<br>Выполняют<br>упражнения по<br>инструкции и<br>показу учителя.<br>Выполняют бег с<br>высокого старта<br>после инструкции<br>и показа учителя |

|     |                          |   |                                                                                                                                                                                     | группы                                                                                                          |                                                                                 |
|-----|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.                                                                                                                                        | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.                                                    | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.                            |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег |