|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:  Заместитель директора по УВР: Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Дейкова  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г.  Рабочая программа  по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  для обучающихся 1А класса с нарушением интеллекта  (Вариант 1)  на 2024 – 2025 учебный год  Рассмотрено на заседании Ответственный за  Педагогического совета реализацию программы:  От 28.08.2024 г. Сизова Ю. М., учитель ВК  Протокол №7  Ульяновск 2024 |

* 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г,№273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

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 32 учебные недели и составляет 96 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 нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

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

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы ков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео ретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

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

− формирование умения готовиться к уроку;

− формирование представления о колонне, шеренге;

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

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

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

− формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

− формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;

− формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;

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

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

**Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Минимальный уровень:

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

− уметь выполнять простые инструкции учителя;

− иметь представление 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 движение во время бега;

− уметь держать постоянный темп в беге;

− уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Система оценки достижения обучающимися**

**планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

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

* + 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
  + 1 балл - минимальная динамика;
  + 2 балла - удовлетворительная динамика;

3балла-значительнаядинамика

**Критерии оценки предметных результатов**

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

− «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;

− «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;

− «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

* + .
  1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обу чение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнен ными 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» осуществля ются 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 о граниченными возможностями являются следующие ме тоды

− игровой;

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 30 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4. | Игры | 31 | - |
| **Итого:** | | 96 | - |

:

* 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | Чистота одежды и обуви.  Подготовка к уроку физической культуры | 1 |  | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организции. 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. По- строение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 |  | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.  Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал.  Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание  подвижной игры с | 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 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | элементами общеразвивающих упражнений | Образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 |  | Ознакомление с построением 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 медлен- ном и быстром темпе | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Ознакомление с ходьбой в различном темпе.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.  Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-  теля | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после  инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 |  | Ознакомление с игровыми задания на построения 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 | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.  Выполнение перебежек группами и по одному.  Закрепление правил техники безопасности вовремя выполнения упражнений в паре, группе.  Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного по каза по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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 игру после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по  од ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и  движения рук, ног, головы, туло вища.  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 учи теля, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохра няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки | 1 |  | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2  группы. Выполняют основные положения и движения рук, | 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. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-  теля | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9 | Бег в колонне за учителем в задан- ном направлении | 1 |  | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне.  Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с  флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне  в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 10 | Прыжки на двух ногах | 1 |  | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражне ний для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после  ин струкции 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  чередова нии с ходьбой.  Выполнение комплекса  общеразвивающих  упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.  Подвижная игра с бросками  и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем  учителя. Выполняют 4-5  упражне ний комплекса.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и  по каза учителя |
| 12 | Прыжки с  продви жением вперед, назад | 1 |  | Ознакомление 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 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 |  | 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 ли нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Прыжки через шнур | 1 |  | Выполнение ходьбы в  колонне по одному с  различными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое  равновесие.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец  выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу 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 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 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 контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре  по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Играют в подвижную игру по по казу и инструкции 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 бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после ин струкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);  бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указа нию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.  Играют в подвижную игру по по казу и инструкции учителя |
| 20 | Прием и передача  мяча в круге | 1 |  | Выполнение бега в  медлен ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Передача и прием мяча в круге.  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. 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  Игры с элементами  общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | 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 |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 |  | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструк ции  учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Броски и ловля  волейбольных мячей | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.  Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по ин струкции учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 25 | Броски и ловля  волейбольных мячей | 1 |  |
| 26 | Метание колец на шесты | 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 вовремя 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 шесты после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя |
| 27 | Метание колец на шесты | 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. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.  Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |  |
| 30 | Метание мяча снизу с места в  стену | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-  6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену  после инструкции и показа учи- теля |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 |  |
| **Игры** | | | | | | |
| 32 | Подвижная игра  «Гуси-лебеди» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Закрепление слов и правил подвижный игры. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на  поэтапный показ отдельных | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.  Участвуют в различных видах  игр после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Ориентирование в пространстве, свободное передвижение | действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) |  |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Повторение речитативов игры.  Выполнение правильного за- хвата 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** | | | | | | |
| 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 построений и перестроений |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | упражнения на ориентировку  в пространстве |  |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика  для пальцев | 1 |  | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании.  Выполнение гимнастики для пальцев.  Подвижная игра с мячом | Слушают объяснение педагога по теме с 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 | 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 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | показ отдельных действий |  |
| 37 | Размыкание на вы- тянутые руки | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сто рону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной  игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Осваивают и используют игровые умения |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 |  | Закрепление основной стойки.  Выполнение основных строевых команд. Выполнение  бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и ин-  струкции учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя Слушают инструкцию, отслеживают |
| 39 | Повороты  «направо»,  «налево», по показу учителя и по ко- манде | 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. 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 | и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после  инструкции и показа учителя |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 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, туло вища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зри тельных 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 вовремя движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | Упражнения на дыхание | 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 корригирующие 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 корригирующие 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 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 движе ний 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 | Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точ ности 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 метанием | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 45 | Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Упражнения с обручем | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.  Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение прыжков с ноги на ногу.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.  Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре  по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции 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 шесты 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, перекатывания, 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 указа- нию учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы в 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 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 лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.  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.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упраж нения. 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.  Выполнение упора на коленях и на четвереньках, пра вильное удержание за скамейку.  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 по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |  |
| 54 | Подлезание 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 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). | 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 препятствием высотой 40-50 см | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий |  |
| 56 | 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 перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  Участвуют в подвижной игре  по показу и инструкции учи- теля | 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 |
| 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 положениями рук | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Определение названий основных положений рук.  Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Подвижная игра с бросками  и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | 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 положениями рук | 1 |  |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвиже ние прямо, сохраняя равновесие, и удерживая положение правильной осанки.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Стойка на одной  ноге | 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 количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре  по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63 | Стойка на одной ноге | 1 |  |
| **Игры** | | | | | | |
| 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 поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно. | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность.  Отвечают на вопросы предложением.  Воспринимают и запоминают  расположение зрительных, |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 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 учи-  теля | пространственных опор - ориентиров для выполне ния 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 учи-  теля | 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 пере- движение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли чество 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.  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, ориенти руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра  «Разойдись не упади» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра  «Стоп» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий и операций в последовательности их выполнения, под 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 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную ли нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра  «Жмурки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  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 |
| 73 | Подвижная игра  «Горелки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Повторение размещения  «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 74 | Подвижная игра  «Два мороза» | 1 |  | Выполнение упражнений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.  Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения. |
| 75 | Подвижная игра  «Краски» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев  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 Разучивание слов речитатива.  Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 77 | Подвижная игра  « Коршун и наседка» | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  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 врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 80 | Подвижная игра  «Стой» | 1 |  | Повторение счета до 5.  Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополни- тельная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Повторение упражнений для развития мышц кистей  рук и пальцев Ориентирование в пространстве.  Подвижная игра | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения  «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра | 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 | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Про ползи не урони» | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по 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 |
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполне ние приставных шагов в сто рону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра взаимодействие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Пе релёт птиц» | 1 |  | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя | Осваивают и используют игровые умения по инструкции |
| 86 | Коррекционная подвижная игра  «Охотники и зайцы» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение метания в подвижную цель перелазание (перепрыгивание) через препятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Иг рают в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная подвижная игра  «Волк во рву» | 1 |  | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Вы полняют 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, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и  используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения |
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. По строение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополни-тельная индивидуальная инструкция 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.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» | 1 |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 92 | 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 раз-  личными 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 |
| 94 | Толчком двух ног прыжок вверх, до- ставая предмет | 1 |  | Освоение прыжков вверх толчком двух ног.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют  в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 95 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 |  | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков.  Осваивают и используют игровые умения |
| 96 | Метание малого  мяча с места в цель | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений Ознакомление с названием мяча для метания.  Освоение произвольного метания малого мяча.  Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | 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 |