

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..................................................................3](#_page_26_0)

[II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....................................................8](#_page_32_0)

[III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ....................................................11](#_page_36_0)

2

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1 класс ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Рабочие программы по учебным предметам ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1, 5 – 9 классы, под редакцией Э.В. Якубовской, М.И. Шишковой, И.М. Бгажноковой. Издательство М.: «Просвещение», 2021 г.;
4. Учебный план КГОБУ Первомайская КШИ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 уч. год;
5. Календарный учебный график КГОБУ Первомайская КШИ на 2023-2024 уч. год;
6. Расписание уроков на 2023 – 2024 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа КГОБУ Первомайская КШИ.

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 физиче-

ская культура».

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

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

3

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование пра-вильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу-чающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной дея-тельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

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

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг-нутом уровне;

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

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражне-ниями;

− воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчиво-сти, 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 опреде-

ленном ритме;

− формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге,

мягко приземляться в прыжках;

4

− формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через пре-

пятствие;

− 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 зна-чимых мотивов учебной деятельности;

−принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением за-нятий 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 соци-альных 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;

5

− 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 физиче-

ских 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**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего,

оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жиз-

ненными) компетенциями, может быть представлена в условных еди-ницах:

−0 баллов - нет фиксируемой динамики; −1 балл - минимальная динамика;

−2 балла - удовлетворительная динамика; −3 балла - значительная динамика.

6

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отноше-ние обучающегося к уроку, степеньовладения 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 %.

7

**II.** **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 повы-шения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физическихупражненийбез зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− формирование двигательных умений и навыков в процессе подвиж-ных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществля-

ются при использовании различных методов:

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

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

− развития физических качеств и способностей (для развития скорост-ных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контраст-ный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повтор-ный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения,

8

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 модаль-ности 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, тактиль-ных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);

− упражнения на мелкуюмоторикукисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности сов-местных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической

9

сферы лиц с ограниченными 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 способно-стей, 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 | 36 | - |
| 4. | Игры | 33 | - |
| **Итого:** | | 99 | - |

10

**III.** **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | | дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 31 час** | | | | | | | |
| 1 | Чистота одежды и обуви.  Подготовка к уроку физической куль-туры | 1 |  | | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организа-ции. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами | Слушают инструктаж и отве-чают односложно на вопросы учителя.  Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкуль-турную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контро-лем учителя | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоя-тельно готовятся к уроку физиче-ской культуры (одевают и уби-рают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкуль-тминутки.  Строятся парами самостоятельно |
| 2 | Правила поведения на уроках физиче-ской культуры. По-строение в колонну по одному, равне-ние 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 физиче-ской культуры. Разучивание подвижной игры с | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту заня-тий.  Слушают объяснение и рас-сматривают помещение и обо-рудование спортивного зала (с помощью учителя). | Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют построение в ко-лонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учи-телем.  Слушают объяснение и рассмат-ривают помещение и оборудова-ние спортивного зала.  Слушают инструктаж и зри-тельно воспринимают образец |

11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | элементами общеразвиваю-щих упражнений | Слушают инструктаж и зри-тельно воспринимают образец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника без-опасности). Участвуют в по-движной игре по показу и ин-струкции учителя | поведения на уроках физической культуры (техника безопасно-сти).  Играют в подвижную игру по ин-струкции учителя |
| 3 | Построение в ше-ренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 |  | Ознакомление с построением с организованным построе-нием в шеренгу по сигналу учителя.  Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвиваю-щих упражнений | Выполняют простые виды по-строений, осваивают на до-ступном уровне строевые дей-ствия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Ходят парами по кругу, взяв-шись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и пере-строения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые дей-ствия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в ко-лонне 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 ше-ренгу и колонну, ориентиру-ясь 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 ше-ренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного кон-троля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутрен-нем и внешнем своде стопы | 1 |  | 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. Выпол-няют комплекс утренней гим-настики ориентируясь на об-разец 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 внеш-нем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной по-верхности.  Играют в подвижную игру по по-казу учителя |
| 6 | Перебежки груп-пами и по одному 15-20 м | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время вы-полнения упражнений в паре, группе.  Ознакомление с подвижной игрой с элементами общераз-вивающих упражнений | Выполняют построение в ше-ренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по од-ному, ориентируясь на обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют построение в ше-ренгу по сигналу учителя. Вы-полняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общераз-вивающих упражнений после по-каза учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередую-щийся с ходьбой | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и дви-жения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на раз-витие точности движений | Фиксируют внимание и вос-принимают расположение зри-тельных пространственных опор- ориентиров для выпол-нения построений и перестро-ений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на обра-зец 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 учи-теля | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Вы-полняют упражнения на основ-ные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохра-няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правиль-ную 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 общеразвиваю-щих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и вос-принимают расположение зри-тельных пространственных опор- ориентиров для выпол-нения построений и перестро-ений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Вы-полняют упражнения на основ-ные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохра-няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правиль-ную осанку во время ходьбы. |

14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 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 флаж-ками по показу учителя. Играют в подвижную игру после ин-струкции |
| 10 | Прыжки на двух ногах | 1 |  | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражне-ний для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элемен-тами лазания | Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного показа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения дей-ствий).  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после ин-струкции и показа учителя. Вы-полнение упражнений для укреп-ления мышц ног по показу учи-теля.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 |  | Подвижная игра с элемен-тами перестроений. Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об-щеразвивающих упражне-ний. Различение правой и ле-вой ноги. Выполнение под-прыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи-теля. Выполняют 4-5 упражне-ний комплекса.  Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного показа учителя | Играют в подвижную игру. Вы-полняют 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 общеразвиваю-щие упражнения наименьшее количество раз. Ориентиру-ются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с про-движением 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 продви-жением вправо, влево | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.  Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с | Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Прыгают на двух ногах с про-движением вправо, влево с по-мощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют комплекс упражне-ний.  Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную |

16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сохранением устойчивого равновесия.  Подвижная игра с элемен-тами строевых команд |  | игру по показу и инструкции учителя |
| 14 | Прыжки через начерченную ли-нию | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выпол-нение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепры-гивают через начерченную ли-нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструк-ции | 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 начерчен-ную линию после инструкции и показа учителя |
| 15 | Прыжки через шнур | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равно-весие.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обу-чающимися 2 группы. Выпол-няют построение в круг с по-мощью учителя. Перепрыги-вают через шнур после ин-струкции и неоднократного показа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный | 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 |

17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | контроль выполнения дей-ствий). Участвуют в подвиж-ной игре по показу учителя |  |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одно-временно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыги-вают через шнур, начерчен-ную линию. Участвуют в по-движной игре по показу учи-теля | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите-лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлоп-ками 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 хлоп-ками, ориентируясь на обра-зец.  Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного показа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения дей-ствий).  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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной 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, ори-ентируясь на образец выпол-нения учителем и/или обучаю-щимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Вы-полняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в по-движную игру по показу и ин-струкции учителя |
| 19 | Правильный захват различных предме-тов | 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, ориенти-руясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержа-ние различных предметов для выполнения метания после ин-струкции и неоднократного показа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения дей-ствий);  бросают и ловят волейболь-ные мячи по прямому указа-нию учителя | Выполняют ходьбу по инструк-ции учителя. Осваивают и удер-живают правильный захват раз-личных предметов для выполне-ния метания одной и двумя ру-ками по показу учителя.  Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |

19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррек-ционной 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 учи-теля.  Играют в игру после показа учи-телем |
| 21 | Прием и передача мяча в круге | 1 |  |
| 22 | Произвольное мета-ние малых мячей | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний.  Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного за-  хвата и произвольного мета-ния малого мяча.  Игры с элементами общераз-вивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют раз-личные виды метания малых мячей после инструкции и не-однократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выпол-нения метания после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 23 | Произвольное мета-ние больших мячей | 1 |  | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение | Выполняют ходьбу под кон-тролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее коли-чество раз. Выполняют раз-личные виды метания боль-ших мячей после | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учи-теля. |

20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | произвольного метания боль-ших мячей.  Подвижная игра с бегом | пооперационного показа и контроля выполнения дей-ствий. Участвуют в подвиж-ной игре по показу и инструк-ции учителя | Выполняют различные виды ме-тание большого мяча по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля во-лейбольных мячей | 1 |  | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на раз-ную высоту, выполнение ловли прямыми руками пада-ющий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейболь-  ный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвиж-ной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по ин-струкции учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учи-теля.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 25 | Броски и ловля во-лейбольных мячей | 1 |  |
| 26 | Метание колец на шесты | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев. Ознакомление с размеще-нием «врассыпную». Определение названия спор-тивного инвентаря. Принятие правильного ис-ходного положения во время | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли-чество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.  Метают кольца на шесты по-сле инструкции и неоднократ-ного показа учителя | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метания колец на шесты после инструкции и по-каза учителя |
| 27 | Метание колец на шесты | 1 |  |

21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | метания, правильное удержа-ние кольца |  |  |
| 28 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |  | Выполнение бега по кори-дорчику.  Принятие правильного поло-жения во время метания, вы-полнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридор-чику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструк-ции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструк-ции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |  |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Освоение правильного удер-жания мяча, ориентирование в пространстве, соразмере-ние своих усилий | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на обра-зец 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 - 2 часа** | | | |
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний.  Закрепление слов и правил подвижный игры. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по по-казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных | Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Ориентирование в простран-стве, свободное передвиже-ние | действий (при необходимости, повторный показ, дополни-тельная индивидуальная ин-струкция учителя) |  |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной 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 упражне-ния наименьшее количество раз. Участвуют в игре по ин-струкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повтор-ный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участ-вуют в различных видах игр по-сле инструкции и показа учителя |
|  | | | **Гимнастика – 30 часов** | | | |
| 34 | Значение физиче-ских упражнений для здоровья чело-века.  Строевые действия в шеренге и ко-лонне | 1 |  | Беседа о значении физиче-ских упражнений. Выполнение строевых дей-ствий, ориентирование в про-странстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеомате-риал по теоретическим вопро-сам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы одно-сложно.  Слушают объяснение (ин-струкцию) учителя с фикса-цией на этапах выполнения | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адап-тивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложе-нием.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |

23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | упражнения на ориентировку в пространстве |  |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвен-таря. 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 смысло-выми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упраж-нений ориентируясь на обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражне-ния с мячом по инструкции и по показу учителя | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на нагляд-ность (визуальный план, кар-тинки по теме урока. Выполняют комплекс упражне-ний.  Осваивают и используют игро-вые 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 обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом спо-соба выполнения перестрое-ния.  Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учи-теля.  Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |

24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | поэтапный показ отдельных действий |  |
| 37 | Размыкание на вы-тянутые руки | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выпол-нения построений и перестро-ений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите-лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построе-нию и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игро-вые умения |
| 38 | Выполнение строе-вых команд по по-казу 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 по-строений, осваивают на до-ступном уровне строевые дей-ствия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в по-движной игре по показу и ин-струкции учителя | Выполняют команды по построе-нию и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. 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 выполне-ния упражнения. Выполняют построение в шеренгу и | Слушают инструкцию, отслежи-вают и анализируют образец вы-полнения построений и перестро-ений. |

25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | учителя и по ко-манде |  |  | Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом | колонну, ориентируясь на об-разец выполнения обучающи-мися 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 ше-ренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного кон-троля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 40 | Основные положе-ния 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 дви-жения рук, ног, головы, туло-вища.  Коррекционная игра на раз-витие точности движений | Фиксируют внимание и вос-принимают расположение зри-тельных пространственных опор- ориентиров для выпол-нения построений и перестро-ений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на обра-зец 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 учи-теля | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Вы-полняют упражнения на основ-ные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохра-няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правиль-ную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |

26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | Упражнения на ды-хания | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю-щих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, прогова-ривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выпол-няют коррегирующие упраж-нения 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 коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 42 | Упражнения на формирование пра-вильной осанки | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозна-ченной на полу, сохраняя равновесие.  Закрепление положения пра-вильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.  Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейболь-ные мячи по прямому указа-нию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориенти-руясь на образец выполнения учителем (или на образец пра-вильного выполнения обучаю-щихся 2 группы) | Выполняют ходьбу по инструк-ции учителя.  Выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учи-телем.  Осваивают и используют игро-вые умения |

27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Различение основных движе-ний туловища.  Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструк-ции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выпол-нения учителем.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 44 | Упражнения для пространственно-временной диффе-ренцировки и точ-ности движений | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ори-ентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер-ченный 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 инструк-ции учителя | Выполняют упражнения для раз-вития пространственно–времен-ной дифференцировки, ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь-зуют игровые умения |
| 45 | Упражнения для пространственно-временной диффе-ренцировки и точ-ности движений | 1 |  |
| 46 | Упражнения с гим-настической палкой | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастиче-ской 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 инструк-ции учителя | Выполняют упражнения с пред-метом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игро-вые умения |

28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Упражнения с об-ручем | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлоп-ками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение прыжков с ноги на ногу.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлоп-ками, ориентируясь на обра-зец.  Выполняют упражнения с предметом по прямому указа-нию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учи-теля (при необходимости: по-шаговая инструкция учителя, пооперационный контроль вы-полнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения с пред-метом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.  Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 48 | Упражнения с ма-лыми мячами | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Повторение размещения «врассыпную».  Выполнение перекладыва-ния, перебрасывания, под-брасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх. | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли-чество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.  Метают кольца на шесты по-сле инструкции и неоднократ-ного показа учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып-ную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем |

29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Упражнения с боль-шим мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Выполнение поднимания, пе-рекатывания, подбрасывания большого мяча | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 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 пропус-кая реек | 1 |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и пе-рестроения.  Выполнение ходьбы в раз-личном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двига-тельному действию, назва-ния оборудования. Выполне-ние правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимна-стическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утрен-ней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учите-лем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по воз-можности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внеш-нем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной по-верхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк-цию учителя, выполняют упраж-нения. Осваивают и используют игровые умения |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропус-кая реек | 1 |  |

30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Проползание на четвереньках в мед-ленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозна-ченной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение упора на коле-нях и на четвереньках, пра-вильное удержание за ска-мейку.  Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гим-настический скамейке на чет-вереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейболь-ные мячи по прямому указа-нию учителя | Выполняют ходьбу по инструк-ции учителя. Выполняют пропол-зание на четвереньках в медлен-ном темпе по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 53 | Проползание на четвереньках в мед-ленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |  |
| 54 | Подлезание под препятствием высо-той 40-50 см | 1 |  | Выполнение бега в медлен-ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного ис-ходного положения для вы-полнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на обра-зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом спо-соба выполнения перестрое-ния.  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(самостоя-тельно)  Играют в игру после показа учи-телем |
| 55 | Подлезание под препятствием высо-той 40-50 см | 1 |  |

31

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтап-ный показ отдельных дей-ствий |  |
| 56 | Перелезание через препятствие высо-той 40-50 см | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной 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 перелеза-ние через препятствие высо-той 40-50 см (с помощью учи-теля, по возможности самосто-ятельно.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Вы-полняют перелезание через пре-пятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический об-руч | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлоп-ками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлоп-ками, ориентируясь на обра-зец.  Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обу-чающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения для раз-вития точности движений, ориен-тируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

32

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными поло-жениями рук | 1 |  | Подвижная игра с элемен-тами перестроений. Определение названий ос-новных положений рук. Выполнение ходьбы с раз-личным положением рук по ограниченной площади. Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об-щеразвивающих упражне-ний.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи-теля. Выполняют 4-5 упражне-ний комплекса.  Выполняют упражнения в рав-новесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наимень-шее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Играют в подвижную игру. Вы-полняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне-ния на равновесие.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными поло-жениями рук | 1 |  |
| 60 | Ходьба по гимна-стической скамейке прямо, боком с раз-личными положе-ниями рук | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнасти-ческой скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии по-сле неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите-лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равно-весии после неоднократного по-каза учителя.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 61 | Ходьба по гимна-стической скамейке прямо, боком с раз-личными положе-ниями рук | 1 |  |

33

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Стойка на одной ноге | 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 дви-жения рук, ног, головы, туло-вища.  Удержание равновесия во время выполнения упражне-ния.  Коррекционная игра на раз-витие точности движений | Фиксируют внимание и вос-принимают расположение зри-тельных пространственных опор- ориентиров для выпол-нения построений и перестро-ений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на обра-зец 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 учи-теля.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Вы-полняют упражнения на основ-ные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохра-няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правиль-ную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на рав-новесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63 | Стойка на одной ноге | 1 |  |
|  | | | **Игры – 29 часов** | | | |
| 64 | Правила поведения на занятиях по по-движным играм | 1 |  | Беседа о правилах поведе-ния.  Выполнение строевых дей-ствий, ориентирование в про-странстве.  Коррекционная игра | Слушают теоретический мате-риал по правилам игр и пове-дении во время игр с опорой на наглядность (картинки, кар-точки). Отвечают на вопросы односложно. | Слушают теоретический мате-риал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложе-нием.  Воспринимают и запоминают расположение |

34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Выполняют построение в ше-ренгу и колонну, ориентиру-ясь 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 | зрительных пространственных опор - ориентиров для выполне-ния построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значе-ние для жизни че-ловека | 1 |  | Беседа о правилах личной гигиены.  Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвиваю-щих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Слушают, и отвечают на во-просы учителя односложно. Удерживают правильное поло-жение тела во время бега (с помощью учителя, при необ-ходимости: пошаговая ин-струкция учителя, поопераци-онный контроль действий). Выполняют общеразвиваю-щих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Слушают и беседуют предложе-ниями.  Удерживают правильное положе-ние тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

35

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры.  Удержание равновесия при движении, правильное пере-движение по канату | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли-чество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различ-ных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориенти-руясь на поэтапный показ от-дельных действий (при необ-ходимости, повторный показ, дополнительная индивидуаль-ная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып-ную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 67 | Подвижная игра «Переправа» | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ори-ентирам, 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 инструк-ции учителя | Выполняют упражнения для раз-вития пространственно–времен-ной дифференцировки, ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь-зуют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упади» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний.  Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по по-казу учителя, ориентируясь на | Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. |

36

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополни-тельная индивидуальная ин-струкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра «Стоп» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний.  Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с од-ноклассниками, свободное ориентирование в простран-стве | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мя-чом по инструкции и по по-казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в после-довательности их выполнения, под пооперационным (пошаго-вым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражне-ний 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 взаимо-действие в команде, нахож-дение себе пар | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь 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 ин-струкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |

37

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Подвижная игра «Перемени пред-мет» | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выпол-нение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепры-гивают через начерченную ли-нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструк-ции | 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 начерчен-ную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев. Выпол-нение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра на ориенти-рование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж-нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 73 | Подвижная игра «Горелки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Повторение размещения «врассыпную». | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып-ную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

38

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Ознакомление с правилами игры. Разучивание речита-тива.  Подвижная игра с бегом | количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различ-ных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориенти-руясь на поэтапный показ от-дельных действий (при необ-ходимости, повторный показ, дополнительная индивидуаль-ная инструкция учителя) |  |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ори-ентирам, начерченным на полу.  Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов ре-читатива.  Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструк-ции учителя | Выполняют упражнения для раз-вития пространственно–времен-ной дифференцировки, ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь-зуют игровые умения |
| 75 | Подвижная игра «Краски» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев Подвижная игра | Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите-лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игро-вые умения |

39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю-щих упражнений Разучивание слов речита-тива.  Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в по-движной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выпол-няют коррегирующие упраж-нения 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 коррегирующие 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, обозна-ченной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Подвижная игра | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструк-ции учителя | Выполняют ходьбу по инструк-ции учителя. Выполняют упраж-нения по словесной инструкции и показу.  Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев Выполне-ние приставных шагов в сто-рону, ориентирование в про-странстве. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж-нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |

40

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Подвижная игра на ориентирование в пространстве |  |  |
| 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 иг-ровые умения | Осваивают и используют игро-вые 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 по-этапный показ отдельных дей-ствий (при необходимости, повторный показ, дополни-тельная индивидуальная ин-струкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 81 | Коррекционная по-движная игра «Со-вушка» | 1 |  | Выполнение ходьбы со см-ной 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 упраж-нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная по-движная игра «Фи-гуры» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып-ную». Участвуют в различных |

41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра | упражнения наименьшее коли-чество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различ-ных видах игр по инструкции и по показу учителя | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 83 | Коррекционная по-движная 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, ориенти-руясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гим-настический скамейке на чет-вереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейболь-ные мячи по прямому указа-нию учителя | Выполняют ходьбу по инструк-ции учителя. Выполняют пропол-зание на четвереньках в медлен-ном темпе  (самостоятельно).  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 84 | Коррекционная по-движная игра «Кро-кодил» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра взаимодействие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж-нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |

42

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Коррекционная по-движная игра «Пе-релет птиц» | 1 |  | Взбирание на предметы при-поднятые над полом (зем-лей), выполнение лазания по гимнастической стенке | Осваивают и используют иг-ровые умения с помощью учи-теля | Осваивают и используют игро-вые умения по инструкции |
| 86 | Коррекционная по-движная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю-щих упражнений. Выполнение метания в по-движную цель, перелазание (перепрыгивание) через пре-пятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная по-движная игра «Волк во рву» | 1 |  | Выполнение действий со-гласно правилам игры, пере-прыгивание через препят-ствие | Осваивают и используют иг-ровые умения | Осваивают и используют игро-вые умения |
| 88 | Коррекционная по-движная игра «Кто самый меткий» | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю-щих упражнений. Выполнение действий со-гласно правилам игры, мета-ние в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мя-чом по инструкции и по по-казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Вы-полняют упражнения после ин-струкции и показа учителя |

43

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Коррекционная по-движная игра «Ля-гушка и цапля» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении | Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игро-вые умения |
| 90 | Коррекционная по-движная игра «Кто дальше бросит» | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. По-строение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание пред-мета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обу-чающимися 2 группы. Выпол-няют построение в круг с по-мощью учителя. Участвуют в различных видах игр по ин-струкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повтор-ный показ, дополнительная 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 |
| 91 | Коррекционная по-движная игра «Кто дальше бросит» | 1 |  |
| 92 | Коррекционная по-движная игра «Че-рез ручей» | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выпол-нение общеразвивающих упражнений типа зарядки. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од-ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно-сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваи-вают 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 игро-вые умения |
| 93 | Коррекционная по-движная игра «Че-рез ручей» | 1 |  |

44

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Перепрыгивание через ру-чеёк, отталкиваясь двумя но-гами и мягко приземляясь, сгибая колени |  |  |
| 94 | Коррекционная по-движная игра «Пингвины» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний.  Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не по-терять мяч, приземляясь на обе ноги | Выполняют упражнения с мя-чом по инструкции и по по-казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в после-довательности их выполнения, под пооперационным (пошаго-вым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
|  | | | **Легкая атлетика – 5 часов** | | | |
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различ-ными положениями рук | 1 |  | Выполнение ходьбы с сохра-нением правильной осанки, в затылок друг другу и осу-ществление зрительного кон-троля за дистанцией. Выполнение ходьбы с раз-личными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ори-ентируясь на образец выпол-нения учителем и/или обучаю-щимися 2 группы. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме-ной положения рук. Сохранение положения пра-вильной осанки во время вы-полнения бега. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражне-ния на точность движения ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкции и показу учителя. Удерживают правильное положе-ние тела во время ходьбы и |

45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Подвижная игра с прыжками | обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | бега.  Играют в подвижную игру по по-казу и инструкции учителя |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, до-ставая предмет | 1 |  | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элемен-тами лазания | Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного показа учителя.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориен-тируясь на образец выполне-ния учителем и/или обучаю-щимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после ин-струкции и показа учителя. Вы-полнение упражнений для укреп-ления мышц ног по показу учи-теля.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 |  | Освоение мягкого приземле-ния после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обу-чающимися 2 группы. Осваи-вают и используют игровые умения | Выполняют прыжки после ин-струкции и показа учителя; удерживают правильное положе-ние тела в процессе выполнения прыжков.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют раз-личные виды метания малых | Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для |

46

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Ознакомление с названием мяча для метания.  Освоение произвольного ме-тания малого мяча.  Игры с элементами общераз-вивающих упражнений | мячей после инструкции и не-однократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | выполнения метания после ин-струкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

47