

Приложение №14 к АООП УО, утвержденной приказом директора МКОУ «Храмцовская ООШ» №24-д от 18.08.2025 г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием**  
**МКОУ "Храмцовская ООШ"**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

---

Федорова О.В.  
Протокол №1  
от «18» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Кайгородова Н.П.  
Приказ №24-д  
от «18» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**вариант 1**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1 класс**

**Храмцово**

**2025**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

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

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

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
  - развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
  - для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
  - для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
  - симметричные и асимметричные движения;
  - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
  - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
  - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
  - упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
  - упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
  - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
  - пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

№ 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	-
<b>Итого:</b>		<b>99</b>	-

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### **Минимальный уровень:**

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

##### **Достаточный уровень:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### **Система оценки достижений**

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

	пятках на внутреннем и внешнем своде стопы		Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. 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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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 во время 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 показа 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 одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Вы-	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют

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

			Выполнение упражнений с флагжками. Подвижная игра с прыжками	Осваивают упражнения с флагжками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
10	Прыжки на двух ногах	1	Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
11	Прыжки на одной ноге на месте	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение 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 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя

12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	<p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя</p>
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	<p>Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Подвижная игра с элементами строевых команд</p>	<p>Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
14	Прыжки через начертченную линию	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начертченную линию, ориентируясь на образец</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p>

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

			Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей	каза учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
20	Прием и передача мяча в круге	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.
21	Прием и передача мяча в круге	1	Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра	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 построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем
22	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 учителя	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 инструкции 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.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя.
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы.  Подвижная игра с прыжками	Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
26	Метание колец на шесты	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.	Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
27	Метание колец на шесты	1	Ознакомление с размещением «врассыпную».  Определение названия спортивного инвентаря.		Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя

			Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца	Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя	
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре с бегом	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.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
31	Метание мяча снизу с места в стену	1	Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий	Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем	Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя
<b>Игры - 2 часа</b>					
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижных игр.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя,	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	ориентируясь на поэтапный показ отдельных 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 захвата предметов, свободное перемещение	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

### Гимнастика – 30 часов

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

35	Название снарядов, 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 показ отдельных действий	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем

37	Размыкание на вытянутые руки	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 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 инструкции 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
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1	Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы	Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном),

			Ознакомление с подвижной игрой с бегом	<p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. 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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
41	Упражнения на дыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p>

			Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной 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 корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

			Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции учителя	
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начертенный 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	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.

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

51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p>
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>	<p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.

55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	<p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>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.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p>
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
57	Пролезание через гимнастический обруч	1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.	Выполняют ходьбу с хлопками по показу.

			Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	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.	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	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	Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Осваивают и используют игровые умения
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.	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.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.
61	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической		

	прямо, боком с различными положениями рук		скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Осваивают и используют игровые умения
62	Стойка на одной ноге	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.	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.	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.
63	Стойка на одной ноге	1	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	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	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

### Игры – 29 часов

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	Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением.
----	--	---	---	---	--

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

66	Подвижная игра «Канатоходец»	1	Выполнение ходьбы со смешной положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
67	Подвижная игра «Переправа»	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начертанным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. Подвижная игра	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя,	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

				ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
69	Подвижная игра «Стоп»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности 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.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы целым односложно.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.

			<p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начертченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начертченную линию после инструкции и показа учителя</p>
72	Подвижная игра «Жмурки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
73	Подвижная игра «Горелки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>

				учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
74	Подвижная игра «Два мороза»	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начертанным 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 смешной 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.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.

			Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре	после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
77	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1	Выполнение обычной 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 врасыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги,	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения

			выполнение действий по сигналу		
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, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев 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 «Проползи 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 гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	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 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 «Перелет птиц»	1	Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке	Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя	Осваивают и используют игровые умения по инструкции
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструк-

			Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие	в подвижной игре по показу и инструкции учителя	ции и показу учителя. Играют 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. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Выполнение ходьбы со смешной 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. Построение в круг.	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.

91	Коррекционная по- движная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками	чающимися 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, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
92	Коррекционная по- движная игра «Через ручей»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.
93	Коррекционная по- движная игра «Через ручей»	1	Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени	Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
94	Коррекционная по- движная игра «Пингвины»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

			между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги	пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>					
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	<p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.</p> <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем</p>
96	Бег правым, левым боком вперед	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	<p>Освоение прыжков вверх толчком двух ног.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.</p>	<p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>

				Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения
99	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 учителя	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465038

Владелец Кайгородова Наталья Павловна

Действителен с 10.06.2025 по 10.06.2026