

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Калужской области  
Муниципальный район Перемышльский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Воротынская средняя общеобразовательная школа»

|   |  |
|---|--|
| <p>УТВЕРЖДЕНО<br/>Директор МКОУ<br/>«Воротынская средняя<br/>общеобразовательная школа»<br/>Директор<br/>школы <i>Е.Н. Козичева/</i><br/>Приказ № <i>133</i><br/>От «<i>29</i>» <i>08</i> 2023 г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО<br/>на педагогическом совете<br/>школы<br/>Протокол № <i>14</i><br/>От «<i>29</i>» <i>08</i> 2023</p> |
|---|--|



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

1 класс (вариант 1)

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

на 2023-2024 учебный год

с. Калужская опытная сельскохозяйственная станция

2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....        | 3  |
| II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....  | 8  |
| III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 11 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Воротынская СОШ», далее АООП УО (вариант 1).

АООП 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.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

#### **Личностные результаты:**

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

#### Минимальный уровень:

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

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление о видах двигательной деятельности;

– уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### Достаточный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической

культуры для укрепления здоровья человека;

- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением 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 (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.

**Критерии оценки предметных результатов**

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые

обучающимися:

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

## II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, хлопki и т. п.);

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

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

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

### III. 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.<br>Подготовка к уроку физической культуры.                                   | 1            | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами   | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.<br>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.<br>Выполняют комплекс физкультминутки.<br>Строятся парами под контролем учителя                            | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму).<br>Выполняют комплекс физкультминутки.<br>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.<br>Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал.<br>Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры.<br>Разучивание подвижной игры с | Переодевают и складывают форму с помощью учителя.<br>Выполняют общее построение под контролем учителя.<br>Передвигаются к месту занятий.<br>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). | Самостоятельно готовятся к уроку.<br>Выполняют построение в колонну по указанию учителя.<br>Передвигаются в колонне за учителем.<br>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.<br>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец. |

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

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | <p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>  | <p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p>              | <p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя.</p>  |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м  | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение перебежек группами и по одному.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя.</p> |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. 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. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. 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. 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</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук,</p>  | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p>  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   |  | ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.   | Играют в подвижную игру после инструкции.  |
| 9  | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне.<br>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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.           | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции. |
| 10 | Прыжки на двух ногах                             | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение 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 | <p>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.</p> | <p>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.</p>                                  | <p>Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя</p>   |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | <p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием.</p>  | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p> | <p>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</p> |



|    |                                     |   |  |  |  |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с маленькими мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд                                  | Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя.   | Выполняют комплекс упражнений.<br>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.  |
| 14 | Прыжки через начерченную линию      | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в игре по инструкции. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя. |
| 15 | Прыжки через шнур                   | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.   | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  |

|    |                           |   |  |   |  |
|----|---------------------------|---|--|---|--|
|    |                           |   | <p>Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p>Подвижная игра с бегом.</p>   | <p>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.</p>  | <p>Перепрыгивают через шнур после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя.</p>  |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>Подвижная игра с метанием.</p> | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Перепрыгивают через шнур, начерченную линию.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя.</p>  | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Перепрыгивают через набивной мяч.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения.</p> |
| 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</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>   |

|    |                                       |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------|---|---|--|--|
|    |                                       |   |   | по показу учителя.   |  |
| 18 | Прыжок в длину с места                | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.<br>Выполнение прыжка в длину с места.<br>Подвижная игра с прыжками. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.<br>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.   |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.<br>Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);<br>бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.<br>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.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Передача и прием мяча в круге.<br>Коррекционная игра.   | Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем. 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.<br>Играют в игру после показа учителем.  |
| 22 | Произвольное метание малых мячей   | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Ознакомление с названием мяча для метания.<br>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча.<br>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 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  | Выполняют ходьбу под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют различные виды метания больших мячей после   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.  |

|    |                                   |   |  |   |  |
|----|-----------------------------------|---|--|---|--|
|    |                                   |   | произвольного метания больших мячей.<br>Подвижная игра с бегом.  | пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.   | Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя. |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.  | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции 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                | Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                            | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции.            |
| 26 | Метание колец на шести            | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.                            | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.  | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                         |
| 27 | Метание колец на шести            | 1 | Ознакомление с размещением «враспынную».<br>Определение названия спортивного инвентаря.<br>Принятие правильного исходного положения во время | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя.<br>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя.  |

|                      |   |   |   |   |  |
|----------------------|---|---|---|---|--|
|                      |   |   | метания, правильное удержание кольца.   |   |  |
| 28                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику.<br>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.<br>Подвижная игра с бегом.  | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.                  | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.<br>Участвуют в игре после инструкции учителя.                                      |
| 29                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |   |   |  |
| 30                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя. |
| 31                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 |   |   |  |
| <b>Игры - 2 часа</b> |   |   |   |   |  |
| 32                   | Подвижная игра «Гуси-лебеди»                    | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Закрепление слов и правил подвижной игры.  | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.                   |

|                              |   |   |   |   |  |
|------------------------------|---|---|---|---|--|
|                              |   |   | Ориентирование в пространстве, свободное передвижение.  | действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)   |  |
| 33                           | Подвижная игра «У медведя во бору»  | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного за-хвата предметов, свободное перемещение. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.  |
| <b>Гимнастика – 30 часов</b> |   |   |   |   |  |
| 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   | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных опор - ориентиров для выполнения |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    |   |   |  | ориентировку в пространстве.  | построений и перестроений  |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря.<br>Гимнастика для пальцев | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании.<br>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.<br>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.<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Осваивают и используют игровые умения.   |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки                               | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Коррекционная игра. | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют простые команды по сигналу учителя 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.<br>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.<br>Ознакомление с упражнениями для развития   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной  |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | <p>мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием.</p>  | <p>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.</p>  | <p>инструкции и показу.</p> <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения.</p>  |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя                 | 1 | <p>Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя.</p> |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.</p> <p>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с бегом</p>  | <p>Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения.</p> <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения</p>                          | <p>Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в шеренгу и колонну.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки,</p>       |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   |   | <p>комплекса.<br/>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя колонну.</p>  | <p>в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя.</p>   |
| 40 | <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы</p> | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br/>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br/>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. 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. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции.</p> |
| 41 | <p>Упражнения на дыхания</p>                                    | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br/>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br/>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p>   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br/>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p>   |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание  | Выполняют корректирующие упражнения 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.  |
| 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. | 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. Подвижная игра с прыжками  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                       | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |

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

|    |                            |   |   |   |   |
|----|----------------------------|---|---|---|---|
|    |                            |   |   | необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя.  |   |
| 48 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекалывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.        | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем  |
| 49 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекалывания, подбрасывания большого мяча. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.  | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем.   | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной по-верхности. |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности (самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. | Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения   |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке |
|----|--|---|---|---|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей                       | помощью учителя.Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя  | (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                   |
| 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. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют простые команды по сигналу учителя содновременным показом способа выполнения перестроения. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см                             | 1 | Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно).<br>Играют в игру после показа учителем   |  |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   | Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий  |   |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч          | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.<br>Выполнение упражнений с обручем.<br>Подвижная игра с прыжками   | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.<br>Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                             | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.<br>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.<br>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 пограниченной площади.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя     | Выполняют упражнения на равновесие. 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.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения. 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. |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.<br>Подвижная игра с бегом                              | Участвуют в подвижной игре по показу учителя  | Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа 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 опорориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  |
| 63                     | Стойка на одной ноге                             | 1 | Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учи-теля, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| <b>Игры – 29 часов</b> |  |   |   |   |   |
| 64                     | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра  | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки).<br>Отвечают на вопросы односложно.  | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение  |

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

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

|    |                          |   |  |   |  |
|----|--------------------------|---|--|---|--|
|    |                          |   |  | поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)   | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя  |
| 69 | Подвижная игра «Стоп»    | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, по 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 «Перемены предмет» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Беседа о значении утренней зарядки.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра на внимание                                  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки»           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>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.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя   |
| 73 | Подвижная игра «Горелки»          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Повторение размещения «враспынную».   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют упражнения наименьшее  | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и   |

|  |  |  |  |  |                |
|--|--|--|--|--|----------------|
|  |  |  |  |  | показа учителя |
|--|--|--|--|--|----------------|

|    |                             |   |   |   |  |
|----|-----------------------------|---|---|---|--|
|    |                             |   | <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>   | <p>количество раз. Размещаются «враспынную» 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)</p> |  |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>   | <p>Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 75 | Подвижная игра «Краски»     | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Подвижная игра</p>   | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>  | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения</p>      |



|    |                                    |   |   |  |  |
|----|------------------------------------|---|---|--|--|
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса»       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Разучивание слов речитатива.<br>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.Выполняют построение в кругс помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 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 |
| 77 | Подвижная игра « Коршун и наседка» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.<br>Выполнение упражнений на осанку.<br>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.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количествораз. 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  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   | 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 игровые умения  | Осваивают и используют игровые умения   |
| 80 | Подвижная игра «Стой»                  | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего                      | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, 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. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя.<br>. Выполняют | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных |
|----|---------------------------------------|---|--|--|---|

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | <p>Повторение размещения «врассыпную».</p> <p>Ознакомление с правилами игры.</p> <p>Подвижная игра</p>   | <p>упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя</p>  | <p>видах игр после инструкции и показа учителя</p>   |
| 83 | <p>Коррекционная подвижная игра «Про-ползи не урони»</p> | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>                         | <p>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</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения</p>                 |
| 84 | <p>Коррекционная подвижная игра «Крокодил»</p>           | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра взаимодействие в коллективе</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. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 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 учи-теля   | Осваивают и используют игровые умения по инструкции  |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание(перепрыгивание) через препятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. 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 | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |          |  |
|--|--|--|--|----------|--|
|  |  |  |  | действий |  |
|--|--|--|--|----------|--|

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении                                | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. 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 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 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 подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками |  |   |
| 92 | Коррекционная подвижная 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 построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                 |
| 93 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей»       | 1 | 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  |  |   |
| 94                               | Коррекционная подвижная игра «Пингвины»                                  | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя  |
| <b>Легкая атлетика – 5 часов</b> |  |   |  |  |   |
| 95                               | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, взатылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполнение ходьбы с различными положениями рук   | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем .  | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем   |
| 96                               | Бег правым, левым боком вперед   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем.   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и |



|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Подвижная игра с прыжками                                  | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | бега.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя  |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.<br>Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки      | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.<br>Подвижная игра с метанием         | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков.<br>Осваивают и используют игровые умения                     |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель              | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.   | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых   | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют захват и удержание различных предметов для  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
|--|--|--|--|--|