МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение   
«Институт коррекционной педагогики»

**Рабочая программа начального образования  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для 1 (дополнительного) класса**

Москва 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………...…3

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ……………………………………………..….5

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……………………….…………………. 7

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……….…………………………….9

1. **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 (дополнительном) 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 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;
* 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 (дополнительном) классе определяет следующие задачи:

* формирование основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений;
* 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 направлениях;
* формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
* формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
* формирование умения действовать правильно в подвижных играх под руководством учителя;
* воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений;
* развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

1. **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, жизнью, учит использованию в различных ситуациях.

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 приемы педагогической работы;
* развитие выносливости, использование приемов: равномерного, переменного, повторного, игрового.
* развитие координационных способностей - использование элементов новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* формирование симметричных и асимметричных движений;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* развитие пространственной ориентации на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* развитие мелкой моторики кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* развитие движений на согласованность совместных действий.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | - |
| 2. | Гимнастика | 32 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 37 | - |
| 4. | Подвижные игры | 26 | - |
| **Итого:** | | **99** | - |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности;
* принимать себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* принимать свое место, соответствующее возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные:**

Минимальный уровень

* сформированность первоначальных представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;
* выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;
* соблюдать основные правила поведения на уроках и осознанно их применять;
* выполнять простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;
* усваивать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;
* владеть начальными двигательными умениями бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

* владеть практически базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
* сформированность умения наблюдать за своим физическим состоянием;
* владеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
* освоить основные правила поведения и соблюдать правила техники безопасности на уроке;
* выполнять команды учителя по словесной инструкции;
* самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;
* соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности;
* держать средний темп в беге;
* выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.

**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: «верно», «частично верно», «неверно».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

* «верно» - задание выполнено на 70 % - 100 %;
* «частично верно» - задание выполнено на 30% - 70%;
* «неверно» - задание выполнено менее чем 30 %.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Основы знаний – 1 час** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики | 1 | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.  Участие в игре по развитию способности ориентирования в пространстве.  Выполнение комплекса ОРУ без предметов | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.  Строятся в одну шеренгу под контролем учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов с помощью учителя | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя.  Строятся в одну шеренгу самостоятельно.  Играют в подвижную игру по инструкции учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов |
| **Легкая атлетика– 26 часов** | | | | | |
| 2 | Ходьба и бег в колонне за учителем | 1 | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне.  Участие в поддвижной игре для развития способности ориентирования в пространстве.  Повторение правил поведения на уроках физической культуры. | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.  Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и спомощью учителя | Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют построение в колонну по указанию учителя.  Передвигаются в колонне за учителем.  Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 3 | Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении(темп умеренный) | 1 | Построение в шеренгу и перестроение в колонну.  Передвижение в колонне за учителем.  ОРУ без предметов.  Развитие общей выносливости. Повторение подвижной игры для развития способности ориентирования в пространстве | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному в обход зала за учителем.  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 4 | Ходьба и бег в различных направлениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Ознакомление с ходьбой и бегом в различных направлениях.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы  Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.  Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Строятся в шеренгу и колонну.  Осваивают ходьбу и бег в различных направлениях с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.  Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Участие в подвижной игре с бегом | Выполняют игровые задания (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу на носках, на пятках. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | Построение в шеренгу, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, в стороны, вперед.  Освоение общеразвивающих упражнений в движении.  Развитие общей выносливости.  Ознакомление с игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).  Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции 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.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Участие в подвижной игре на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции педагога |
| 8 | Ходьба с сохранением правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке.  Освоение ходьбы с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Участие в игре для развития тактильно-кинестетической способности рук | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют 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 с помощью учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9 | Непрерывный бег в среднем темпе | 1 | Повторение ходьбы с сохранением правильной осанки.  Передвижение бегом в среднем темпе.  Выполнение упражнений с флажками. Участие в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук | Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют непрерывный бег в колонне в среднем темпе, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 10 | Непрерывный бег в среднем темпе | 1 | Строевые упражнения.  Ходьба с высоким подниманием бедра.  Чередование ходьбы с бегом.  Осваивают построение в круг.  Комплекс упражнений в кругу.  Участите в подвижной игре для развития тактильно-кинестетической способности рук | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 11 | Прыжки на двух ногах на месте | 1 | Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.  Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Участие в игре 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 |
| 12 | Прыжки на двух ногах через веревочки | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение ходьбы приставным шагом, комплекса общеразвивающих упражнений.  Различение правой и левой ноги. Выполнение прыжков на двух ногах, сохранение равновесия.  Участие в игре 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 и с помощью учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя |
| 13 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.  Ориентирование в направлении движений.  Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.  Участие в подвижной игре с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.  Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 14 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.  Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия.  Коррекционная 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 и с помощью учителя | Выполняют комплекс упражнений.  Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 15 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 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.  Участие в подвижной игре на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью педагога | 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 |
| 16 | Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние | 1 | Выполнение ходьбы с сочетанием с движениями рук. Бег на носках. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.  Участие в игре по формированию способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | 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 игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через шнур  после показа учителя.  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 17 | Прыжки через набивной мяч толчком двумя ногами | 1 | Тренировочные упражнения в ходьбе перекатом с пятки на носок.  Развитие скорости и силы ног, координационных движений.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь.  Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Перепрыгивают через набивной мяч.  Осваивают и используют игровые умения |
| 18 | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.  Выполнение упражнений с набивными мешочками.  Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.  Участие в подвижной игре по формированию совместных действий с партнером, развития точности движений | Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок, ориентируясь на образец.  Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов.  Играют в игру по показу и инструкции учителя |
| 19 | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов | 1 | Выполнение ходьбы в полуприседе.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение комплекса ОРУ с веревочками.  Участие в подвижной игре | Выполняют ходьбу под контролем учителя.  Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя |
| 20 | Правильный захват различных предметов | 1 | Обучение захвату, движению рук и туловища.  Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.  Выполнение упражнений на осанку.  Участвую в подвижной игре: выполняют действия метания с мешочками | 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).  Метают мешочки снизу ведущей рукой по прямому указанию учителя и с его помощью | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной по показу учителя.  Играют в коррекционную игру по показу и инструкции учителя |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение ходьбы с движениями рук.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Передача и прием мяча в круге.  Участвуют в подвижной игре с мячом | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.  Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий учителем и его помощь | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.  Играют в игру после показа учителем |
| 22 | Метание с места в горизонтальную цель | 1 |
| 23 | Метание с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение ходьбы змейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.  Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели.  Участие в игре с мячами (метание мячей разных размеров) | Выполняют ходьбу 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 с помощью учителя | Выполняют ходьбу после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание мешочков для выполнения метания после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Метание с места в вертикальную цель | 1 | Выполнение захвата мяча, движение руки, туловища при метании.  Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.  Выполнение ОРУ с кубиками.  Участие в игре для развития мелкой моторики рук | Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя.  Играют в коррекционную игру после инструкции учителя |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | 1 |
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы | 1 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.  Участие в игре для развития мелкой моторики рук | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом с помощью учителя.  Метают мяч из седа из-за головы двумя руками с направляющей помощью учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Метают мяч из седа из-за головы двумя руками по прямому указанию учителя.  Играют в коррекционную игру после инструкции |
| 27 | Метание мяча из седа из-за головы | 1 |
| **Основы знаний – 1час** | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста |  | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации.  Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.  Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой.  Выполнение упражнений - метание мяча стоя двумя руками. | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.  Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя и с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ с помощью учителя | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя.  Метают мяч стоя двумя руками.  Выполняют комплекс ОРУ по показу педагога |
| **Гимнастика – 21 час** | | | | | |
| 29 | Коррекция нарушений здоровья | 1 | Выполнение бега по коридорчику.  Выполнение комплекса ОРУ с обручами, коррекционных упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы.  Участие в игре по активизации речевой активности | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Выполняют 3-4 упражнения комплекса с помощью учителя.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют комплекс ОРУ с обручами, коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 30 | Коррекция нарушений здоровья | 1 |
| 31 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Участие в игре для активизации речи | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя.  Ползают по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 32 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 |
| 33 | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Освоение комплекса упражнений с обручами.  Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.  Участие в игре по активизации речи | Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя.  Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью с помощью учителя.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью педагога. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 34 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.  Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью.  Участие в игре по активизации речи | Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.  Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой с помощью учителя.  Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя | Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой- левой рукой. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 35 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 |
| 36 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.  Участие в подвижной игре по бросанию и ловли предметов | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения и помощь учителя.  Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 37 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.  Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.  Участие в дидактической игре по развитию речи, активизации звукопроизношения | Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.  Ползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью учителя.  Участвуют в коррекционной игре по инструкции учителя | Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.  Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 38 | Упражнения в равновесии | 1 | Выполнение строевых действий.  Освоение комплекса ОРУ на стульчиках.  Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке, руки в стороны.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя.  Ходьба по веревочке, руки в стороны с направляющей помощью педагога.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.  Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны.  Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 39 | Упражнения в равновесии | 1 | Выполнение строевых действий.  Освоение комплекса ОРУ на стульчиках.  Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке выложенной змейкой, руки в стороны.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса с помощью учителя.  Ходьба по веревочке, руки в стороны.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.  Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны.  Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 40 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение ходьбы по скамейке перешагивая предметы, приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.  Участие в подвижной игре с бегом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения с помощью учителя. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 41 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Освоение комплекса упражнений на гимнастических ковриках.  Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.  Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия | Осваивают на доступном уровне строевые действия.  Выполняют 3-4 упражнения под контролем педагога. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.  Играют в игру после инструкции учителя |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Освоение комплекса упражнений с гантелями.  Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.  Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия | Осваивают на доступном уровне строевые действия.  Выполняют 3-4 упражнения с помощью педагога. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя.  Играют в игру после показа и инструкции учителя |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью | 1 |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.  Лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  Участие в дидактической игре по развитию тактильно-кинестетического восприятия | Осваивают на доступном уровне строевые действия под контролем педагога.  Выполняют 1-2 лечебно-оздоровительных упражнения.  Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в дидактической игре по показу и с помощью учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя.  Играют в игру после инструкции учителя |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет | 1 |
| **Основы знаний – 1 час** | | | | | |
| 49 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке | 1 | Освоение сюжетных ОРУ.  Выполнение заданий на релаксацию и дыхательные упражнения в игровой форме.  Повторение лечебно – оздоровительных упражнений для профилактики нарушений зрения | Выполняют сюжетные упражнения по возможности.  Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения с помощью учителя | Выполняют сюжетные упражнения по возможности.  Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения под контролем педагога |
| **Подвижные игры – 26 часов** | | | | | |
| 50 | Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером | 1 | Выполнение сюжетных ОРУ.  Разучивание подвижной игры «Паровозик»  Участие в подвижной игре «Ловишки» | 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». Выполняют по показу сюжетные ОРУ.  Участвуют в различных видах игр после показа и объяснения учителя |
| 51 | Коррекционная игра для развития точности движений | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Повторение подвижной игры «Паровозик»  Участие в подвижной игре «Ловишки» | 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 показа и инструкции учителя |
| 52 | Подвижные игры с прыжками | 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.  Участие в подвижной игре на ориентировку 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 |
| 53 | Подвижные игры с прыжками | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.  Участие в подвижной игре с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 54 | «Школа мяча» | 1 | Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.  Броски мяча об пол и ловля двумя руками.  Ознакомление с правилами игры.  Участие в подвижной игре с прыжками | Выполняют упражнения для развития точности движений;  выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого |
| 55 | «Школа мяча» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  Выполнение сюжетных ОРУ.  Участие в подвижной игре с мячом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Осваивают и используют игровые умения по показу и инструкции взрослого |
| 56 | «Школа мяча» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений  Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  Участие в игре для активизации психических процессов.  Подвижная игра с бегом | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре с помощью учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по показу и инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 57 | Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу | 1 | Выполнение комплекса ОРУ со средними мячами.  Тренировочные упражнения в перебрасывании мяча друг другу в парах.  Подвижная игра с мячом.  Участие в игре для активизации психических процессов | Выполняют комплекс ОРУ со средними мячами  ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют упражнений по словесной инструкции и показу.  Осваивают и используют игровые умения.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 58 | Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу | 1 |
| 59 | Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу | 1 |
| 60 | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы | 1 | Выполнение сюжетных ОРУ.  Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  Подвижная игра с прыжками.  Участие в игре по развитию мелкой моторики рук | Выполняют комплекс ОРУ ориентируясь на образец.  Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют сюжетные ОРУ по словесной инструкции.  Осваивают и используют игровые умения.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 61 | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы | 1 |
| 62 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.  Игровые задания для отработки ударов мяча об пол правой, затем левой рукой Подвижная игра с прыжками.  Участие в игре для развития мелкой моторики рук | Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами, ориентируясь на образец.  Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами по словесной инструкции.  Осваивают и используют игровые умения и навыки.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя |
| 63 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 |
| 64 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 |
| 65 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 |
| 66 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 |
| 67 | Удары мяча об пол правой , затем левой рукой | 1 |
| 68 | Удары мяча об пол в движении приставным шагом | 1 | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.  Освоение ударов мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.  Участие в подвижной игре с бегом, игре  по развитию речи, способности к звукоподражанию | 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.  Участвуют в подвижной по показу и с помощью учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 69 | Удары мяча об пол в движении приставным шагом | 1 |
| 70 | Удары мяча об пол в движении приставным шагом | 1 |
| 71 | Удары мяча об пол в движении приставным шагом | 1 |
| 72 | Удары мяча об пол в движении приставным шагом | 1 |
| 73 | Броски мяча о стену снизу двумя руками | 1 | Броски мяча о стену снизу двумя руками, в цель.  Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.  Участие в игре для развития речи, способности к звукоподражанию.  Разучивание упражнений на релаксацию, дыхательных 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).  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции учителя |
| 74 | Броски мяча о стену снизу двумя руками | 1 |
| 75 | Броски мяча о стену снизу двумя руками | 1 |
| **Основы знаний- 1 час** | | | | | |
| 76 | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Правильная осанка | 1 | Беседа о значении физических упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | 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 с помощью педагога | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы учителя предложением.  С направляющей помощью взрослого запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| **Гимнастика – 12 часов** | | | | | |
| 77 | Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота | 1 | Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Освоение комплекса ОРУ со скакалками.  Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц спины и живота.  Участие в подвижной игре по активизации психических процессов | Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве.  Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.  Участвуют в подвижной игре с помощью учителя | Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 78 | Корригирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса | 1 | Выполнение гимнастики для пальцев.  Освоение комплекса ОРУ со скакалками.  Разучивание корригирующих упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.  Участие в подвижной игре с мячом | Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по показу и с помощью учителя | Выполняют комплекс упражнений.  Осваивают и используют игровые умения по инструкции взрослого |
| 79 | Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища | 1 | Построение в круг.  Выполнение комплекса упражнений с обручами.  Освоение корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.  Выполняют комплекс упражнений с обручем ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.  Участвуют в подвижной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с помощью учителя | Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем и корригирующие упражнения по инструкции и показа учителя.  Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа и объяснения учителя |
| 80 | Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с корригирующими упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Участие в подвижной игре 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 и с помощью 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 по показу и объяснению учителя |
| 81 | Корригирующие упражнения для расслабления мышц | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после показа и объяснения учителя |
| 82 | Дыхательные упражнения | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Участие в подвижной игре на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы учителя односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы педагога целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции педагога |
| 83 | Ползание под дугами на четвереньках | 1 | Тренировочные упражнения в ползании под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Участие в игре на развитие точности движений | Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.  Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой после инструкции.  Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Играют в подвижную игру после показа и инструкции педагога |
| 84 | Ползание под дугами правым, левым боком | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.  Повторение правильного исходного положения для выполнения ползания под препятствием.  Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.  Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища под контролем педагога и с его помощью.  Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).  Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, помощь учителя | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют упражнения для укрепления мышц туловища.  Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (самостоятельно) по образцу.  Играют в игру после показа и объяснения учителем |
| 85 | Ползание по- пластунски | 1 | Освоение подводящих упражнений в ползании.  Разучивание комплекса ОРУ на стульчиках.  Повторение ползания под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Осваивают по возможности ползание по-пластунски с помощью учителя.  Выполняют комплекс ОРУ опираясь на образец выполнения обучающимся 2 группы или учителем.  Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).  Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помощь педагога | Осваивают подводящие упражнение в ползании.  Выполняют комплекс ОРУ на стульчиках.  Повторяют по показу взрослого ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Играют в игру после объяснения и показа учителем |
| 86 | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение упражнений в равновесии гимнастической скамейке, удерживая положение правильной осанки.  Участие в подвижной игре с бегом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения по образцу |
| 87 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов | 1 | Участие в подвижной игре с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.  Участие в подвижной игре с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.  Осваивают и используют игровые умения по образцу |
| 88 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине | 1 | Выполнение подводящих упражнений.  Разучивание комплекса ОРУ без предметов.  Освоение ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием на середине.  Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Выполняют подводящие упражнения в равновесии с помощью.  Выполняют упражнения без предметов по возможности.  Участвуют в дидактической игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Осваивают упражнения в равновесии после инструкции.  Выполняют комплекс упражнений без предметов по образцу.  Играют в игру после показа и объяснения учителем |
| **Легкая атлетика- 11 часов** | | | | | |
| 89 | Высокий старт | 1 | Тренировочные упражнения в быстрой ходьбе держась за канат.  Разучивание высокого старта.  Освоение комплекса упражнений без предметов.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Выполняют ходьбу (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).  Выполняют 5-6 упражнений комплекса.  Начинают бег с высокого старта.  Участвуют в подвижной игре с помощью педагога | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Начинают бег с высокого старта.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Медленный бег с сохранением правильной осанки | 1 | Выполнение медленного бега.  Разучивание беговых упражнений.  Повторение комплекса ОРУ без предметов.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.  Выполняют по возможности беговые упражнения с помощью педагога.  Участвуют в подвижной игре с помощью взрослого | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Выполняют беговые упражнения.  Выполняют комплекс ОРУ без предметов.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 91 | Бег в колонне за учителем в заданном | 1 | Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Выполняют упражнения на точность движения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега.  Играют в игру по показу и инструкции учителя |
| 92 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | 1 | Выполнение беговых упражнений.  Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Осваивают технику дыхания во время бега.  Разучивание ОРУ в движении.  Участие в подвижной игре по ориентировке в пространстве | Чередуют бег и ходьбу на расстоянии за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.  Выполняют по возможности беговые и ОРУ в движении.  Участвуют в игре с помощью учителя | Выполняют беговые и ОРУ в движении после инструкции и показа учителя.  Чередуют бег и ходьбу.  Играют в игру после инструкции и показа учителя |
| 93 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | 1 |
| 94 | Бег и ходьба в чередовании по сигналу | 1 | Разучивание бега и ходьбы в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.  Закрепление комплекса ОРУ с хлопками.  Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу и бег под контролем учителя, по самочувствию.  Выполняют 3-5 упражнений.  Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя | Выполняют бег после инструкции.  Закрепляют беговые упражнения.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 95 | Быстрый бег | 1 | Выполнение подводящих упражнений в беге.  Повторение комплекса ОРУ с хлопками.  Освоение различных видов бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, челночного бега.  Участие в подвижной игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Выполняют по возможности бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.  С помощью педагога осваивают различные виды бега.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Выполняют бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.  Демонстрируют выполнение различных видов бега.  Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя |
| 96 | Быстрый бег по команде | 1 | Демонстрирование различных видов бега.  Выполнение бега по команде.  Закрепление комплекса ОРУ с хлопками.  Участие в игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Выполняют по возможности различные виды бега под контролем педагога.  Выполняют бег по команде за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на показ учителем.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Демонстрируют различные виды бега.  Выполняют бег по команде после инструкций учителя.  Играют в дидактическую игру по показу и инструкции учителя |
| 97 | Бег на короткую дистанцию в парах | 1 | Осваивают бег на короткую дистанцию в парах.  Выполнение комплекса ОРУ в кругу.  Закрепление бега по команде.  Участие в дидактической игре по развитию речи, способности к звукоподражанию | Выполняют бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.  Повторяют комплекса ОРУ в кругу.  Участвуют в игре по показу и с помощью учителя | Демонстрируют бег по команде.  Закрепляют комплекса ОРУ в кругу по показу учителя.  Участвуют в соревновательной деятельности под контролем педагога. |
| 98 | Метание мяча с места на дальность | 1 | Освоение комплекса упражнений в кругу.  Метание мяча с места на дальность ведущей, правой, левой рукой.  Итоговый контроль физической подготовленности | Осваивают захват предмета, положение рук и туловища во время метания места на дальность ведущей рукой.  Имитируют броски без предмета с направляющей помощью учителя.  Выполняют по возможности тестовые задания с помощью педагога | Осваивают правильный захват предмета, положение рук и туловища во время метания с места на дальность правой и левой рукой.  Имитируют броски без предмета по показу учителя.  Демонстрируют уровень развития физической подготовленности |
| 99 | Метание мяча с места на дальность | 1 |