министерство просвещения российской федерации

Министерство образования Свердловской области Управление образования и молодёжной политики Талицкого МО МКОУ «Троицкая СОШ №50»

РАССМОТРЕНО

Руководитель Ресурсной школы МКОУ «Троицкая СОШ №50»

Леменева К С.

Лемериева К С Протокол №1

от «27» августа 2025 г

Тапинка УТВЕРЖДЕНО

Троина Кара Соправа Е.В.

Приказ № 2908-01-0

от «29» августа 2025 г

Рабочая программа общего образования обучающихся с нарушением интеллекта

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 1 класса)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	6
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с 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 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 33 часа в год (1 час в неделю).

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

Цель учебного предмета — всестороннее развитие личности обучающихся с 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 спортивнофизкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление
 здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного

положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических,
 тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

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

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

№ п/ п	Название раздела	Количеств о часов	Контрольны е работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
	Итого:	99	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

),	Тема	Тема 🖁 🗑 Прог	Программное	Дифференциация и Программное	видов деятельности				
№	предмета	Кол-во	часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика— 31 час								
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно			
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	I	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры.	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и			

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

				по показу и инструкции	подвижную игру после
				учителя	инструкции и показа учителя
5	Ходьба по прямой	1	Ознакомление с игровыми	Выполняют игровые задания	Выполняют игровые задания.
	линии на носках и		задания на построение и	(с помощью учителя).	Осваивают и выполняют ходьбу
	пятках на		перестроения.	Выполняют ходьбу на носках,	по прямой линии на носках, на
	внутреннем и		Выполнение ходьбы в	на пятках, на внутреннем и	пятках, на внутреннем и
	внешнем своде		различном темпе.	внешнем своде стопы.	внешнем своде стопы с
	стопы		Освоение разновидностей	Выполняют комплекс	сохранением равновесия на
			ходьбы.	утренней гимнастики	ограниченной поверхности.
			Выполнение комплекса	ориентируясь на образец	Играют в подвижную игру по
			утренней гимнастики.	выполнения учителем и/или	показу учителя
			Подвижная игра с прыжками	обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции	
				учителя	
6	Перебежки	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	группами и по		шеренгу. Освоение	шеренгу (с помощью учителя).	шеренгу по сигналу учителя.
	одному 15-20 м		общеразвивающих	Осваивают перебежки по	Выполняют перебежки группами
			упражнений.	одному, ориентируясь на	и по одному 15-20 м, соблюдают
			Выполнение перебежек	образец выполнения учителем	правила безопасности.
			группами и по одному.	и/или обучающимися 2	Выполняют комплекс
			Закрепление правил техники	группы. Выполняют	общеразвивающих упражнений
			безопасности во время	упражнения после	после показа учителем.
			выполнения упражнений в	неоднократного показа по	Играют в подвижную игру после
			паре, группе.	прямому указанию учителя.	инструкции и показа учителя
			Ознакомление с подвижной	Участвуют в подвижной игре	
			игрой с элементами	по показу и инструкции	
			общеразвивающих	учителя	

	упражнений	

7	Бег в медленном	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и	Выполняют построение в
	темпе,		шеренгу, в колонну по	воспринимают расположение	шеренгу, в колонну по команде
	чередующийся с		одному.	зрительных пространственных	учителя, ориентируясь на
	ходьбой		Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для	зрительно- пространственные
			темпе, чередование ходьбы и	выполнения построений и	опоры. Выполняют упражнения
			бега.	перестроений. Выполняют бег	на основные положения и
			Выполнение упражнений на	и ходьбу, ориентируясь на	движения рук, ног, головы,
			основные положения и	образец выполнения учителем	туловища.
			движения рук, ног, головы,	и/или обучающимися 2	Чередуют ходьбу с бегом,
			туловища.	группы. Выполняют основные	сохраняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на	положения и движения рук,	время движения, удерживая
			развитие точности движений	ног, головы, туловища с	правильную осанку во время
				наименьшим количеством раз.	ходьбы.
				Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
				по показу и инструкции	инструкции
				учителя	
8	Бег с сохранением	1	Беседа о правильной осанке.	Фиксируют внимание и	Выполняют построение в
	правильной осанки		Освоение бега с сохранением	воспринимают расположение	шеренгу, в колонну по команде
			правильной осанки.	зрительных пространственных	учителя, ориентируясь на
			Выполнение	опор- ориентиров для	зрительно- пространственные
			общеразвивающих	выполнения построений и	опоры. Выполняют упражнения
			упражнений с малыми	перестроений. Выполняют бег	на основные положения и
			мячами.	и ходьбу, ориентируясь на	движения рук, ног, головы,
			Подвижная игра с бегом	образец выполнения учителем	туловища.
				и/или обучающимися 2	Чередуют ходьбу с бегом,
				группы. Выполняют основные	сохраняя темп, дистанцию во
				положения и движения рук,	время движения, удерживая
				ног, головы, туловища с	правильную осанку во время

				наименьшим количеством раз.	ходьбы.
				Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
				по показу и инструкции	инструкции
				учителя	
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и	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
1.0				инструкции учителя	2
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	1	Подвижная игра с	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру.

	ноге на месте	элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя
		Подвижная игра с бросками и ловлей		
12	Прыжки с 1	Ознакомление с	Выполняют	Выполняют общеразвивающие
	продвижением	общеразвивающими	общеразвивающие	упражнения после инструкции и
	вперед, назад	упражнениями с малыми	упражнения наименьшее	по показу педагога.
		мячами.	количество раз.	Выполняют прыжки в заданном
		Ориентирование в	Ориентируются в направлении	направлении, ориентируясь на
		направлении движений.	движений с помощью	зрительно-пространственные
		Выполнение несколько	педагога.	опоры. Играют в подвижную
		подпрыгиваний подряд в	Прыгают на двух ногах с	игру по показу учителя
		заданном направлении.	продвижением вперед.	
		Подвижная игра с метанием	Участвуют в подвижной игре	
			по показу и инструкции	
			учителя	
13	Прыжки с 1	Выполнение комплекса	Выполняют 4-5 упражнений	Выполняют комплекс
	продвижением	упражнений с малыми	комплекса.	упражнений.
	вправо, влево	мячами.	Прыгают на двух ногах с	Прыгают с продвижением
		Ориентирование в	продвижением вправо, влево с	вправо, влево, ориентируясь на

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

			сохраняя устойчивое	после инструкции и	после показа учителя.
			равновесие.	неоднократного показа	Играют в подвижную игру по
			Подвижная игра с бегом	учителя (при необходимости:	инструкции учителя
				пошаговая инструкция	
				учителя, пооперационный	
				контроль выполнения	
				действий). Участвуют в	
				подвижной игре по показу	
				учителя	
16	Прыжки через	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу ориентируясь
	набивной мяч		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	на образец выполнения
			Ознакомление с	выполнения учителем и/или	учителем. Выполняют
			упражнениями для развития	обучающимися 2 группы.	упражнения по словесной
			мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют 3-4 упражнения.	инструкции и показу.
			Выполнение прыжка через	Перепрыгивают через шнур,	Перепрыгивают через набивной
			предмет, отталкиваясь	начерченную линию.	мяч.
			одновременно двумя ногами	Участвуют в подвижной игре	Осваивают и используют
			и мягко приземляясь.	по показу учителя	игровые умения
			Подвижная игра с метанием		
17	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с хлопками
	ногу		хлопками в ладоши.	хлопками, ориентируясь на	по показу. Перепрыгивают с ноги
			Выполнение упражнений для	образец.	на ногу на отрезках.
			развития мышц кистей рук и	Выполняют прыжки после	Играют в подвижную игру по
			пальцев.	инструкции и неоднократного	показу и инструкции учителя
			Ознакомление с прыжком с	показа учителя (при	
			ноги на ногу.	необходимости: пошаговая	
			Подвижная игра с прыжками	инструкция учителя,	
				пооперационный контроль	

		выполнения действий).	
		Участвуют в подвижной игре	
		по показу учителя	

18	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой
	места		сменой положения рук.	положения рук под контролем	положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	учителя.	учителя.
			укрепления голеностопных	Прыгают в длину с места,	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	ориентируясь на образец	инструкции и показу учителя.
			Ознакомление с названием и	выполнения учителем и/или	Выполняют прыжок в длину с
			техникой выполнения	обучающимися 2 группы.	места по показу учителя. Играют
			прыжка.	Участвуют в подвижной игре	в подвижную игру по показу и
			Выполнение прыжка в длину	по показу и инструкции	инструкции учителя
			с места.	учителя	
			Подвижная игра с прыжками		
19	Правильный захват	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по
	различных		ходьбы в чередовании с	ориентируясь на образец	инструкции учителя. Осваивают
	предметов		ходьбой по линии,	выполнения.	и удерживают правильный захват
			обозначенной на полу,	Выполняют захват и	различных предметов для
			сохраняя равновесие.	удержание различных	выполнения метания одной и
			Выполнение упражнений на	предметов для выполнения	двумя руками по показу учителя.
			осанку. Ознакомление с	метания после инструкции и	Играют в подвижную игру по
			правильным захватом	неоднократного показа	показу и инструкции учителя
			различных предметов.	учителя (при необходимости:	
			Подвижная игра с бросанием	пошаговая инструкция	
			и ловлей	учителя, пооперационный	
				контроль выполнения	
				действий);	
				бросают и ловят	
				волейбольные мячи по	
				прямому указанию учителя	

20	Прием и передача	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	мяча в круге		медленном темпе,	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
21	Прием и передача	1	чередование ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
	мяча в круге		Построение в круг.	круге, ориентируясь на	Выполняют построение в круг по
			Выполнение упражнений для	образец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Передача и прием мяча в	группы. Участвуют в	после инструкции и показа
			круге.	коррекционной игре,	учителя.
			Коррекционная игра	ориентируясь на поэтапный	Играют в игру после показа
				показ отдельных действий	учителем
22	Произвольное	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после
	метание малых		в шеренге. Выполнение	учителя. Выполняют 3-5	инструкции, ориентируясь на
	мячей		общеразвивающих	упражнений. Выполняют	зрительно-пространственные
			упражнений.	различные виды метания	опоры.
			Ознакомление с названием	малых мячей после	Выполняют захват и удержание
			мяча для метания.	инструкции и неоднократного	различных предметов для
			Освоение правильного	показа учителя.	выполнения метания после
			захвата и произвольного	Участвуют в подвижной игре	инструкции и показа учителя.
			метания малого мяча.	по показу и инструкции	Играют в подвижную игру после
			Игры с элементами	учителя	инструкции учителя
			общеразвивающих		
			упражнений		
23	Произвольное	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу под	Выполняют ходьбу по указанию
	метание больших		сохранением правильной	контролем учителя.	учителя. Выполняют упражнения
	мячей		осанки.	Выполняют упражнения	после инструкции и показа
			Выполнение	наименьшее количество раз.	учителя.
			общеразвивающих и	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды

			специальных упражнений на	метания больших мячей после	метание большого мяча по
			осанку. Выполнение	пооперационного показа и	показу учителя.
			произвольного метания	контроля выполнения	Играют в подвижную игру после
			больших мячей.	действий. Участвуют в	инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом	подвижной игре по показу и	
				инструкции учителя	
24	Броски и ловля	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по показу
	волейбольных		Выполнение упражнений с	ориентируясь на образец	учителя.
	мячей		волейбольным мячом.	выполнения учителем.	Выполняют упражнения по
25	Броски и ловля	1	Подбрасывание мяча на	Выполняют 3-4 упражнения с	инструкции учителя.
	волейбольных		разную высоту, выполнение	мячом.	Бросают и ловят волейбольные
	мячей		ловли прямыми руками	Бросают и ловят	мячи по прямому указанию
			падающий мяч на уровне	волейбольный мяч по	учителя.
			головы. Подвижная игра с	прямому указанию учителя.	Играют в подвижную игру после
			прыжками	Участвуют в подвижной игре	инструкции
				по показу учителя	
26	Метание колец на	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по прямому
	шесты		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	указанию учителя. Выполняют
			Ознакомление с	выполнения учителем и/или	комплекс упражнений по показу
27	Метание колец на	1	упражнениями для развития	обучающимися 2 группы.	учителя.
	шесты		мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют упражнения	Выполняют метания колец на
			Ознакомление с	наименьшее количество раз.	шесты после инструкции и
			размещением «врассыпную».	Размещаются «врассыпную» с	показа учителя
			Определение названия	помощью учителя.	
			спортивного инвентаря.	Метают кольца на шесты	
			Принятие правильного	после инструкции и	
			исходного положения во	неоднократного показа	
			время метания, правильное	учителя	

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

			Закрепление слов и правил	показу учителя, ориентируясь	Участвуют в различных видах
			подвижный игры.	на поэтапный показ отдельных	игр после инструкции и показа
			Ориентирование в	действий (при необходимости,	учителя
			пространстве, свободное	повторный показ,	
			передвижение	дополнительная	
				индивидуальная инструкция	
				учителя)	
33	Подвижная игра «У	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу по указанию
	медведя во бору»		сменой положения рук.	положения рук под контролем	учителя. Выполняют комплекс
			Выполнение упражнений для	учителя. Выполняют	упражнений по показу.
			укрепления голеностопных	упражнения наименьшее	Участвуют в различных видах
			суставов и стоп.	количество раз. Участвуют в	игр после инструкции и показа
			Повторение речитативов	игре по инструкции и по	учителя
			игры.	показу учителя, ориентируясь	
			Выполнение правильного	на поэтапный показ отдельных	
			захвата предметов,	действий (при необходимости,	
			свободное перемещение	повторный показ,	
				дополнительная	
				индивидуальная инструкция	
				учителя)	
			Гимнасти	ка – 30 часов	
34	Значение	1	Беседа о значении	Просматривают	Просматривают видеоматериал
	физических		физических упражнений.	видеоматериал по	по теоретическим вопросам
	упражнений для		Выполнение строевых	теоретическим вопросам	адаптивной физической
	здоровья человека.		действий, ориентирование в	адаптивной физической	культуры.
	Строевые действия		пространстве.	культуры.	Отвечают на вопросы
	в шеренге и		Коррекционная игра	Отвечают на вопросы	предложением.

	колонне			односложно.	Воспринимают и запоминают
				Слушают объяснение	расположение
				(инструкцию) учителя с	зрительных пространственных
				фиксацией на этапах	опор - ориентиров для
				выполнения упражнения на	выполнения построений и
				ориентировку в пространстве	перестроений
35	Название снарядов,	1	Беседа о спортивном	Слушают объяснение педагога	Слушают объяснение педагога
	спортивного		инвентаре и оборудовании.	по теме с чёткими	по теме с чёткими смысловыми
	инвентаря.		Выполнение гимнастики для	смысловыми акцентами и	акцентами и опорой на
	Гимнастика для		пальцев.	опорой на наглядность	наглядность (визуальный план,
	пальцев		Подвижная игра с мячом	(визуальный план, картинки	картинки по теме урока.
				по теме урока.	Выполняют комплекс
				Выполняют комплекс	упражнений.
				упражнений ориентируясь на	Осваивают и используют
				образец выполнения учителем	игровые умения
				и/или обучающимися 2	
				группы. Выполняют	
				упражнения с мячом по	
				инструкции и по показу	
				учителя	
36	Перестроение в	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	круг, взявшись за		медленном темпе,	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	руки		чередование ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
			Построение в круг.	круге, ориентируясь на	Выполняют построение в круг по
			Выполнение упражнений для	образец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Коррекционная игра	группы. Выполняют простые	после инструкции и показа
				команды по сигналу учителя с	учителя.

				одновременным показом	Выполняют перестроение в круг,
				способа выполнения	взявшись за руки. Играют в игру
				перестроения.	после показа учителем
				Участвуют в коррекционной	,
				игре, ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных	
				действий	
37	Размыкание на	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу ориентируясь
31		1		=	
	вытянутые руки		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	на образец выполнения
			Ознакомление с	выполнения учителем и/или	учителем. Выполняют
			упражнениями для развития	обучающимися 2 группы.	упражнения по словесной
			мышц кистей рук и пальцев	Выполняют 3-4 упражнения.	инструкции и показу.
			Выполнение приставных	Фиксируют внимание и	Выполняют команды по
			шагов в сторону,	воспринимают расположение	построению и перестроению по
			ориентирование в	зрительных пространственных	сигналу учителя (при
			пространстве.	опор - ориентиров для	необходимости ориентируются
			Подвижная игра с метанием	выполнения построений и	на образец). Осваивают и
				перестроений. Участвуют в	используют игровые умения
				подвижной игре по показу	
				учителя	
38	Выполнение	1	Закрепление основной	Выполняют простые виды	Выполняют команды по
	строевых команд по		стойки.	построений, осваивают на	построению и перестроению по
	показу учителя		Выполнение основных	доступном уровне строевые	сигналу учителя (при
			строевых команд.	действия в шеренге и колонне	необходимости ориентируются
			Выполнение бега по прямой	(с помощью учителя).	на образец).
			в шеренге. Выполнение	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после
			общеразвивающих	учителя. Выполняют 3-5	инструкции, ориентируясь на
			упражнений.	упражнений. Участвуют в	зрительно-пространственные
			Jiipamiioiiiii.	Jiipamilellilli. Jiucibyloi b	Spirite in poet paner beninble

			Игры с элементами	подвижной игре по показу и	опоры.
			общеразвивающих	инструкции учителя	Играют в подвижную игру после
			упражнений		инструкции учителя
39	Повороты	1	Выполнение построения в	Зрительно воспринимают и	Слушают инструкцию,
	«направо»,		шеренгу и поворот	оценивают образец	отслеживают и анализируют
	«налево», по показу		переступанием.	выполнения упражнения.	образец выполнения построений
	учителя и по		Ознакомление с ходьбой в	Выполняют построение в	и перестроений.
	команде		различном темпе.	шеренгу и колонну,	Выполняют построение в
			Выполнение комплекса	ориентируясь на образец	шеренгу и колонну. Осваивают и
			утренней гимнастики.	выполнения обучающимися 2	выполняют ходьбу в медленном
			Ознакомление с подвижной	группы	(умеренном), среднем и быстром
			игрой с бегом	Осваивают и выполняют	темпе с сохранением правильной
				ходьбу в умеренном темпе.	осанки, в затылок друг другу и
				Выполняют 3-4 упражнения	осуществление зрительного
				комплекса.	контроля за дистанцией.
				Участвуют в подвижной игре	Выполняют комплекс утренней
				по показу и инструкции	гимнастики. Играют в
				учителя	подвижную игру после
					инструкции и показа учителя
40	Основные	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и	Выполняют построение в
	положения и		шеренгу, в колонну по	воспринимают расположение	шеренгу, в колонну по команде
	движения рук, ног,		одному.	зрительных пространственных	учителя, ориентируясь на
	туловища, головы		Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для	зрительно- пространственные
			темпе, чередование ходьбы и	выполнения построений и	опоры. Выполняют упражнения
			бега.	перестроений. Выполняют бег	на основные положения и
			Выполнение упражнений на	и ходьбу, ориентируясь на	движения рук, ног, головы,
			основные положения и	образец выполнения учителем	туловища.
			движения рук, ног, головы,	и/или обучающимися 2	Чередуют ходьбу с бегом,

			туловища.	группы. Выполняют основные	сохраняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на	положения и движения рук,	время движения, удерживая
			развитие точности движений	ног, головы, туловища с	правильную осанку во время
				наименьшим количеством раз.	ходьбы.
				Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
				по показу и инструкции	инструкции
				учителя	
41	Упражнения на	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	дыхания		чередовании с ходьбой в	с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
			колонне по одному.	одному под контролем	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и	педагога. Отвечают на	предложением.
			выполнение	вопросы односложно.	Выполняют построение в круг и
			общеразвивающих	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			упражнений.	с помощью учителя.	инструкции учителя.
			Выполнение тренировочных	Выполняют коррегирующие	Выполняют коррегирующие
			упражнений на дыхание во	упражнения после	упражнения без предметов после
			время ходьбы, бега,	неоднократного показа по	показа учителя.
			проговаривание звуков на	прямому указанию учителя.	Играют в подвижную игру после
			выдохе. Подвижная игра на	Участвуют в игре по	инструкции
			внимание	инструкции учителя	
42	Упражнения на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по
	формирование		ходьбы в чередовании с	ориентируясь на образец	инструкции учителя.
	правильной осанки		ходьбой по линии,	выполнения.	Выполняют коррегирующие и
			обозначенной на полу,	Бросают и ловят	общеразвивающие упражнения
			сохраняя равновесие.	волейбольные мячи по	без предметов после показа
			Закрепление положения	прямому указанию учителя.	учителем.
			правильной осанки.	Выполняют упражнения на	Осваивают и используют
			Выполнение упражнений у	формирование правильной	игровые умения

	вертикальной плоскости для	осанки, ориентируясь на	
	формирования правильной	образец выполнения учителем	
	осанки.	(или на образец правильного	
	Подвижная игра с бросанием	выполнения обучающихся 2	
	и ловлей	группы)	

43	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по указанию
	укрепление мышц		колонне по одному с	ориентируясь на образец	учителя.
	туловища		различными заданиями для	выполнения учителем и/или	Выполняют упражнения на
			рук.	обучающимися 2 группы.	укрепление мышц туловища,
			Различение основных	Выполняют упражнения на	ориентируясь на образец
			движений туловища.	укрепление мышц туловища	выполнения учителем.
			Выполнение комплекса	по прямому указанию учителя.	Осваивают и используют
			упражнений на укрепление	Участвуют в игре по	игровые умения
			мышц туловища.	инструкции учителя	
			Подвижная игра с прыжками		
44	Упражнения для	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для
	пространственно-		шеренгу и колонну.	развития точности движений;	развития пространственно-
	временной		Выполнение ходьбы по	выполняют упражнения для	временной дифференцировки,
	дифференцировки и		ориентирам, начерченным на	развития пространственно-	ориентируясь на образец
	точности движений		полу.	временной дифференцировки	выполнения учителем.
45	Упражнения для	1	Прыжок в длину с места	по прямому указанию учителя.	Осваивают и используют
13	пространственно-	1	толчком двух ног в	Участвуют в игре по	игровые умения
	временной		начерченный ориентир.	инструкции учителя	
	дифференцировки и		Подвижная игра с метанием		
	точности движений				
46	Упражнения с	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	гимнастической	1	шеренгу и колонну.	предметом, ориентируясь на	предметом, ориентируясь на
	палкой		Выполнение бега в	образец выполнения учителем	образец выполнения учителем.
	nwikon		чередовании с ходьбой.	(или на образец правильного	Осваивают и используют
			Выполнение комплекса	выполнения обучающихся 2	игровые умения
			упражнений с	группы).	in pobble ymenini
			гимнастической палкой.	Участвуют в игре по	
			Подвижная игра с бросками	инструкции учителя	
			тодвижная игра с оросками	ппотрукции учители	

			и ловлей		
47	Упражнения с	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с хлопками
	обручем		хлопками в ладоши.	хлопками, ориентируясь на	по показу.
			Выполнение упражнений с	образец.	Выполняют упражнения с
			обручем.	Выполняют упражнения с	предметом, ориентируясь на
			Выполнение прыжков с ноги	предметом по прямому	образец выполнения учителем.
			на ногу.	указанию учителя. Выполняют	Выполняют прыжки с ноги на
			Подвижная игра с прыжками	прыжки после инструкции и	ногу на отрезках.
				неоднократного показа	Играют в подвижную игру по
				учителя (при необходимости:	показу и инструкции учителя
				пошаговая инструкция	
				учителя, пооперационный	
				контроль выполнения	
				действий).	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	
48	Упражнения с	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по указанию
	малыми мячами		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	учителя. Размещаются
			Повторение размещения	выполнения учителем и/или	«врассыпную». Выполняют
			«врассыпную».	обучающимися 2 группы.	упражнения с малыми мячами
			Выполнение	Выполняют упражнения	после показа учителем
			перекладывания,	наименьшее количество раз.	
			перебрасывания,	Размещаются «врассыпную» с	
			подбрасывания,	помощью учителя.	
			разбрасывания и сбора,	Метают кольца на шесты	
			броска в пол, стену, вверх.	после инструкции и	
				неоднократного показа	
				учителя	

49	Упражнения с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по указанию
	большим мячом		колонне по одному с	ориентируясь на образец	учителя. Выполняют комплекс
			различными заданиями для	выполнения учителем и/или	упражнений по показу учителя.
			рук. Выполнение комплекса	обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения с
			упражнений для укрепления	Выполняют 5-6 упражнений	предметом, ориентируясь на
			туловища.	комплекса.	образец выполнения учителем
			Выполнение поднимания,	Выполняют упражнения с	
			перекатывания,	предметом по прямому	
			подбрасывания большого	указанию учителя	
			мяча		
50	Лазание вверх, вниз	1	Ознакомление с игровыми	Выполняют ходьбу на носках,	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		задания на построение и	на пятках, на внутреннем и	Осваивают и выполняют ходьбу
	стенке, не		перестроения.	внешнем своде стопы.	по прямой линии на носках, на
	пропуская реек		Выполнение ходьбы в	Выполняют комплекс	пятках, на внутреннем и
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	различном темпе.	утренней гимнастики	внешнем своде стопы с
			Освоение разновидностей	ориентируясь на образец	сохранением равновесия на
			ходьбы.	выполнения учителем и/или	ограниченной поверхности.
			Выполнение комплекса	обучающимися 2 группы.	Смотрят образец выполнения
			утренней гимнастики.	Выполняют лазанье	упражнения, слушают
			Определение названия	(с помощью учителя, по	инструкцию учителя, выполняют
			двигательному действию,	возможности самостоятельно)	упражнения. Осваивают и
			названия оборудования.	по	используют игровые умения
			Выполнение правильного	прямому указанию учителя.	
			захвата рейки руками и	Участвуют в подвижной игре	
			правильной постановки	по показу и инструкции	
			стопы на гимнастическую	учителя	
			стенку.		
			Подвижная игра с прыжками		

52	Проползание на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по
	четвереньках в		ходьбы в чередовании с	ориентируясь на образец	инструкции учителя. Выполняют
	медленном темпе		ходьбой по линии,	выполнения.	проползание на четвереньках в
	по горизонтальной		обозначенной на полу,	Выполняют ползание по	медленном темпе по
	скамейке		сохраняя равновесие.	гимнастический скамейке на	горизонтальной скамейке
53	Проползание на	1	Выполнение упражнений на	четвереньках с помощью	(самостоятельно)
	четвереньках в		осанку.	учителя.	Играют в подвижную игру по
	медленном темпе		Выполнение упора на	Бросают и ловят	показу и инструкции учителя
	по горизонтальной		коленях и на четвереньках,	волейбольные мячи по	
	скамейке		правильное удержание за	прямому указанию учителя	
			скамейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
54	Подлезание под	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	препятствием		медленном темпе,	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	высотой 40-50 см		чередование ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
55	Подлезание под	1	Построение в круг.	круге, ориентируясь на	Выполняют построение в круг по
	препятствием		Выполнение упражнений для	образец выполнения учителем	указанию учителя.
	высотой 40-50 см		укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	Выполняют перестроение в круг,
			Повторение правильного	группы. Выполняют простые	взявшись за руки. Выполняют
			исходного положения для	команды по сигналу учителя с	подлезание под препятствием
			выполнения подлезания под	одновременным показом	высотой 40-50
			препятствием.	способа выполнения	см(самостоятельно)
			Коррекционная игра	перестроения.	Играют в игру после показа
				Выполняют подлезание под	учителем
				препятствием высотой 40-50	
				см (с помощью учителя, по	
				возможности самостоятельно).	

				Участвуют в коррекционной	
				игре, ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных	
				действий	
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции 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. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

58	Ходьба по линии на	1	Подвижная игра с	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру.
	носках, на пятках с		элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	различными		Определение названий	с ходьбой под контролем	ходьбой. Выполняют
	положениями рук		основных положений рук.	учителя. Выполняют 4-5	упражнения на равновесие.
59	Ходьба по линии на	1	Выполнение ходьбы с	упражнений комплекса.	Осваивают и используют
	носках, на пятках с		различным положением рук	Выполняют упражнения в	игровые умения
	различными		по ограниченной площади.	равновесии после	
	положениями рук		Выполнение бега в	неоднократного показа	
	17		чередовании с ходьбой.	учителя, в медленном темпе, с	
			Выполнение комплекса	помощью, наименьшее	
			общеразвивающих	количество раз.	
			упражнений.	Участвуют в подвижной игре	
			Подвижная игра с бросками	по показу учителя	
			и ловлей		
60	Ходьба по	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу ориентируясь
	гимнастической		колонне по одному с	ориентируясь на образец	на образец выполнения
	скамейке прямо,		различными заданиями для	выполнения учителем и/или	учителем. Выполняют
	боком с		рук. Построение в круг.	обучающимися 2 группы.	упражнения по словесной
	различными		Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения.	инструкции и показу.
	положениями рук		утренней гимнастики.	Выполняют упражнения в	Выполняют упражнения в
61	Ходьба по	1	Выполнение приставного	равновесии после	равновесии после
	гимнастической		шага в сторону на	неоднократного показа	неоднократного показа учителя.
	скамейке прямо,		гимнастической скамейке,	учителя, в медленном темпе, с	Осваивают и используют
	боком с		передвижение прямо,	помощью.	игровые умения
	различными		сохраняя равновесие и	Участвуют в подвижной игре	
	положениями рук		удерживая положение	по показу учителя	
			правильной осанки.		
			Подвижная игра с бегом		

62	Стойка на одной	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и	Выполняют построение в
	ноге		шеренгу, в колонну по	воспринимают расположение	шеренгу, в колонну по команде
63	Стойка на одной	1	одному.	зрительных пространственных	учителя, ориентируясь на
	ноге		Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для	зрительно- пространственные
			темпе, чередование ходьбы и	выполнения построений и	опоры. Выполняют упражнения
			бега.	перестроений. Выполняют бег	на основные положения и
			Выполнение упражнений на	и ходьбу, ориентируясь на	движения рук, ног, головы,
			основные положения и	образец выполнения учителем	туловища.
			движения рук, ног, головы,	и/или обучающимися 2	Чередуют ходьбу с бегом,
			туловища.	группы. Выполняют основные	сохраняя темп, дистанцию во
			Удержание равновесия во	положения и движения рук,	время движения, удерживая
			время выполнения	ног, головы, туловища с	правильную осанку во время
			упражнения.	наименьшим количеством раз.	ходьбы.
			Коррекционная игра на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
			развитие точности движений	равновесие с помощью	равновесие по показу учителя.
				учителя.	Играют в подвижную игру после
				Участвуют в подвижной игре	инструкции
				по показу и инструкции	
				учителя	
			Игры -	– 29 часов	
64	Правила поведения	1	Беседа о правилах	Слушают теоретический	Слушают теоретический
	на занятиях по		поведения.	материал по правилам игр и	материал по правилам поведения
	подвижным играм		Выполнение строевых	поведении во время игр с	игр с опорой на наглядность.
			действий, ориентирование в	опорой на наглядность	Отвечают на вопросы
			пространстве.	(картинки, карточки).	предложением.
			Коррекционная игра	Отвечают на вопросы	Воспринимают и запоминают
				односложно.	расположение

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

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

			упражнений.	игре по инструкции и по	опоры.
			Подвижная игра	показу учителя, ориентируясь	Участвуют в различных видах
				на поэтапный показ отдельных	игр после инструкции и показа
				действий (при необходимости,	учителя
				повторный показ,	
				дополнительная	
				индивидуальная инструкция	
				учителя)	
69	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег по инструкции.
	«Стоп»		в шеренге. Выполнение	учителя.	Выполняют комплекс
			общеразвивающих	Выполняют 3-5 упражнений.	упражнений по показу.
			упражнений.	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения после
			Быстрое реагирование на	мячом по инструкции и по	инструкции и показа учителя
			сигнал, взаимодействие с	показу учителя, ориентируясь	
			одноклассниками, свободное	на поэтапный показ отдельных	
			ориентирование в	действий и операций в	
			пространстве	последовательности их	
				выполнения, под	
				пооперационным (пошаговым)	
				контролем учителя (при	
				необходимости)	
70	Подвижная игра «	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по показу
	Ловушки»		Выполнение упражнений с	ориентируясь на образец	учителя.
			волейбольным мячом.	выполнения учителем.	Выполняют упражнения по
			Подвижная игра на	Выполняют 3-4 упражнения с	инструкции учителя.
			взаимодействие в команде,	мячом.	Играют в подвижную игру после
			нахождение себе пар	Участвуют в подвижной игре	инструкции
				по показу учителя	

71	Подвижная игра	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	«Перемени		чередовании с ходьбой в	с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
	предмет»		колонне по одному.	одному под контролем	Отвечают на вопросы целым
			Беседа о значении утренней	педагога. Отвечают на	предложением.
			зарядки.	вопросы односложно.	Выполняют построение в круг и
			Построение в круг и	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			выполнение	с помощью учителя.	инструкции учителя.
			общеразвивающих	Перепрыгивают через	Перепрыгивают через
			упражнений типа зарядки.	начерченную линию,	начерченную линию после
			Подвижная игра на внимание	ориентируясь на образец	инструкции и показа учителя
				выполнения учителем и/или	
				обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в игре по	
				инструкции	
72	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой
	«Жмурки»		сменой положений рук.	положения рук под контролем	положения рук по показу
			Ознакомление с	учителя. Выполнение	учителя.
			упражнениями для развития	упражнений наименьшее	Выполняют упражнения по
			мышц кистей рук и пальцев.	количество раз. Участвуют в	инструкции и показу учителя.
			Выполнение приставных	подвижной игре по показу и	Играют в подвижную игру по
			шагов в сторону,	инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			ориентирование в		
			пространстве.		
			Подвижная игра на		
			ориентирование в		
			пространстве		
73	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по указанию
	«Горелки»		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	учителя. Размещаются

		Повторение размещения	выполнения учителем и/или	«врассыпную». Участвуют в
		«врассыпную».	обучающимися 2 группы.	различных видах игр после
		Ознакомление с правилами	Выполняют упражнения	инструкции и показа учителя
		игры. Разучивание	наименьшее количество раз.	
		речитатива.	Размещаются «врассыпную» с	
		Подвижная игра с бегом	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)	
74	Подвижная игра 1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для
	«Два мороза»	шеренгу и колонну.	развития точности движений;	развития пространственно-
		Выполнение ходьбы по	выполняют упражнения для	временной дифференцировки,
		ориентирам, начерченным на	развития пространственно-	ориентируясь на образец
		полу.	временной дифференцировки	выполнения учителем.
		Ознакомление с правилами	по прямому указанию учителя.	Осваивают и используют
		игры. Разучивание слов	Участвуют в игре по	игровые умения
		речитатива.	инструкции учителя	
		Подвижная игра		
75	Подвижная игра 1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу ориентируясь
	«Краски»	сменой положений рук.	ориентируясь на образец	на образец выполнения
		Ознакомление с	выполнения учителем и/или	учителем. Выполняют

			упражнениями для развития	обучающимися 2 группы.	упражнения по словесной
			мышц кистей рук и пальцев	Выполняют 3-4 упражнения.	инструкции и показу.
			Подвижная игра	Участвуют в подвижной игре	Осваивают и используют
				по показу учителя	игровые умения
76	Подвижная игра	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	«Хитрая лиса»		чередовании с ходьбой в	с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
			колонне по одному.	одному под контролем	Выполняют построение в круг и
			Построение в круг и	педагога. Выполняют	комплекс утренней зарядки по
			выполнение	построение в круг с помощью	инструкции учителя.
			общеразвивающих	учителя. Выполняют	Выполняют коррегирующие
			упражнений	коррегирующие упражнения	упражнения без предметов после
			Разучивание слов	после неоднократного показа	показа учителя.
			речитатива.	по прямому указанию учителя.	Играют в подвижную игру после
			Быстрое реагирование на	Участвуют в игре по	инструкции
			сигнал, быстрое преодоление	инструкции учителя	
			отрезков на скорость в		
			подвижной игре		
77	Подвижная игра «	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по
	Коршун и наседка»		ходьбы в чередовании с	ориентируясь на образец	инструкции учителя. Выполняют
			ходьбой по линии,	выполнения. Выполняют 3-4	упражнения по словесной
			обозначенной на полу,	упражнения.	инструкции и показу.
			сохраняя равновесие.	Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру по
			Выполнение упражнений на	инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			осанку.		
			Подвижная игра		
78	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой
	«Перемена мест»		сменой положений рук.	положения рук под контролем	положения рук по показу
			Ознакомление с	учителя. Выполнение	учителя.

			упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на	упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
			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	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу

	«Совушка»		Повторение упражнений	учителя. Выполнение	учителя.
			для развития мышц кистей	упражнений наименьшее	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев	количество раз. Участвуют в	инструкции и показу учителя.
			Ориентирование в	подвижной игре по показу и	Играют в подвижную игру по
			пространстве.	инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			Подвижная игра		
82	Коррекционная	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по указанию
	подвижная игра		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	учителя. Размещаются
	«Фигуры»		Повторение размещения	выполнения учителем и/или	«врассыпную». Участвуют в
			«врассыпную».	обучающимися 2 группы.	различных видах игр после
			Ознакомление с правилами	Выполняют упражнения	инструкции и показа учителя
			игры.	наименьшее количество раз.	
			Подвижная игра	Размещаются «врассыпную» с	
				помощью учителя. Участвуют	
				в различных видах игр по	
				инструкции и по показу	
				учителя	
83	Коррекционная	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по
	подвижная игра		ходьбы в чередовании с	ориентируясь на образец	инструкции учителя. Выполняют
	«Проползи не		ходьбой по линии,	выполнения.	проползание на четвереньках в
	урони»		обозначенной на полу,	Выполняют ползание по	медленном темпе
			сохраняя равновесие.	гимнастический скамейке на	(самостоятельно).
			Выполнение упражнений на	четвереньках с помощью	Осваивают и используют
			осанку.	учителя.	игровые умения
			Ползание изученным	Бросают и ловят	
			способом. Подвижная игра с	волейбольные мячи по	
			бросанием и ловлей	прямому указанию учителя	

84	Коррекционная	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой
	подвижная игра	=	сменой положений рук.	положения рук под контролем	положения рук по показу
	«Крокодил»		Ознакомление с	учителя. Выполнение	учителя.
	жер в подати		упражнениями для развития	упражнений наименьшее	Выполняют упражнения по
			мышц кистей рук и пальцев	количество раз. Участвуют в	инструкции и показу учителя.
			Выполнение приставных	подвижной игре по показу и	Играют в подвижную игру по
			шагов в сторону,	инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			ориентирование в		newsy n mierpynami y mressa
			пространстве.		
			Подвижная игра		
			взаимодействие в коллективе		
85	Коррекционная	1	Взбирание на предметы	Осваивают и используют	Осваивают и используют
0.5	подвижная игра	1	приподнятые над полом	игровые умения с помощью	игровые умения по инструкции
	«Перелет птиц»		(землей), выполнение	учителя	игровые умения по инструкции
	«перелет птиц»		лазания по гимнастической	учителя	
			стенке		
96	V amm arrayyy array g	1	Выполнение бега в	Dryg wygraf fan h war awanawy	Drygo wygyor for a yongyongyyyy o
86	Коррекционная	1		Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	подвижная игра		чередовании с ходьбой в	с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
	«Охотники и		колонне по одному.	одному под контролем	Выполняют упражнения по
	зайцы»		Построение в круг и	педагога. Выполняют	инструкции и показу учителя.
			выполнение	упражнения наименьшее	Играют в подвижную игру по
			общеразвивающих	количество раз. Участвуют в	показу и инструкции учителя
			упражнений.	подвижной игре по показу и	
			Выполнение метания в	инструкции учителя	
			подвижную цель,		
			перелазание		
			(перепрыгивание) через		
			препятствие		

87	Коррекционная	1	Выполнение действий	Осваивают и используют	Осваивают и используют
	подвижная игра		согласно правилам игры,	игровые умения	игровые умения
	«Волк во рву»		перепрыгивание через		
			препятствие		
88	Коррекционная	1	Выполнение бега в	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	подвижная игра		чередовании с ходьбой в	с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
	«Кто самый		колонне по одному.	одному под контролем	Выполняют упражнения по
	меткий»		Построение в круг и	педагога. Выполняют	инструкции и показу учителя.
			выполнение	упражнения наименьшее	Выполняют упражнения после
			общеразвивающих	количество раз. Выполняют	инструкции и показа учителя
			упражнений.	упражнения с мячом по	
			Выполнение действий	инструкции и по показу	
			согласно правилам игры,	учителя, ориентируясь на	
			метание в цель	поэтапный показ отдельных	
				действий	
89	Коррекционная	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу по показу.
	подвижная игра		сменой положений рук.	ориентируясь на образец	Осваивают и используют
	«Лягушка и цапля»		Повторение правил игры.	выполнения учителем и/или	игровые умения
			Удержание равновесия при	обучающимися 2 группы.	
			движении	Осваивают и используют	
				игровые умения	
90	Коррекционная	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в колонне,	Выполняют ходьбу в колонне по
	подвижная игра		колонне по одному с	ориентируясь на образец	одному с различными заданиями
	«Кто дальше		различными заданиями для	выполнения учителем и/или	для рук по показу учителя.
	бросит»		рук. Построение в круг.	обучающимися 2 группы.	Выполняют построение в круг и

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

			D		
			Выполнение прыжков до	действий и операций в	
			зрительного ориентира на	последовательности их	
			двух ногах с мячом, зажатым	выполнения, под	
			между колен, стараясь не	пооперационным (пошаговым)	
			потерять мяч, приземляясь	контролем учителя (при	
			на обе ноги	необходимости)	
			Легкая атло	етика – 5 часов	
95	Ходьба в колонне	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне по
	по одному по кругу.		сохранением правильной	по одному по кругу зала,	одному в обход зала за учителем
	Ходьба с		осанки, в затылок друг другу	ориентируясь на образец	
	различными		и осуществление	выполнения учителем и/или	
	положениями рук		зрительного контроля за	обучающимися 2 группы.	
	1,0		дистанцией.		
			Выполнение ходьбы с		
			различными положениями		
			рук		
96	Бег правым, левым	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой
	боком вперед		сменой положения рук.	положения рук под контролем	положения рук по показу
	1		Сохранение положения	учителя. Выполняют	учителя.
			правильной осанки во время	упражнения на точность	Выполняют упражнения по
			выполнения бега.	движения ориентируясь на	инструкции и показу учителя.
			Выполнение упражнений для	образец выполнения учителем	Удерживают правильное
			укрепления голеностопных	и/или обучающимися 2	положение тела во время ходьбы
			суставов и стоп.	группы. Участвуют в	И
			Подвижная игра с прыжками	подвижной игре по показу и	бега.
				инструкции учителя	Играют в подвижную игру по
				interpretating interm	показу и инструкции учителя
97	Толчком двух ног	1	Освоение прыжков вверх	Выполняют прыжки после	Выполняют прыжки после
,,	топ двух пот	1	освоение прыжков вверх	25.110.111.1101 IIpbi.kkii IIoosie	Differminer inputation income

	прыжок вверх,		толчком двух ног.	инструкции и неоднократного	инструкции и показа учителя.
	доставая предмет		Выполнение упражнений для	показа учителя.	Выполнение упражнений для
	-		укрепления мышц ног.	Выполнение упражнений для	укрепления мышц ног по показу
			Подвижная игра с	укрепления мышц ног с	учителя.
			элементами лазания	наименьшим количеством раз.	Играют в подвижную игру после
				Подпрыгивают вверх,	инструкции и показа учителя
				ориентируясь на образец	
				выполнения учителем и/или	
				обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в подвижной игре	
98	Прыжок в глубину	1	Освоение мягкого	Выполняют прыжок в глубину	Выполняют прыжки после
	с гимнастической		приземления после прыжка.	с гимнастической скамейки,	инструкции и показа учителя;
	скамейки		Выполнение упражнений для	ориентируясь на образец	удерживают правильное
			укрепления мышц ног.	выполнения учителем и/или	положение тела в процессе
			Подвижная игра с метанием	обучающимися 2 группы.	выполнения прыжков.
				Осваивают и используют	Осваивают и используют
				игровые умения	игровые умения
99	Метание малого	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после
	мяча с места в цель		в шеренге. Выполнение	учителя. Выполняют 3-5	инструкции, ориентируясь на
			общеразвивающих	упражнений. Выполняют	зрительно-пространственные
			упражнений.	различные виды метания	опоры.
			Ознакомление с названием	малых мячей после	Выполняют захват и удержание
			мяча для метания.	инструкции и неоднократного	различных предметов для
			Освоение произвольного	показа учителя.	выполнения метания после
			метания малого мяча.	Участвуют в подвижной игре	инструкции и показа учителя.
			Игры с элементами	по показу и инструкции	Играют в подвижную игру после
			общеразвивающих	учителя	инструкции учителя
			упражнений		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

(в соответствии с индивидуальным учебным планом)

No	Тема	Кол-во часов
п\п		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой, с сохранением правильной осанки.	1
2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, с продвижением вправо, влево, через начерченную линию, через шнур, через набивной мяч, с ноги на ногу, в длину с места.	1
3	Правильный захват различных предметов. Прием и передача мяча в круге.	1
4	Произвольное метание малых и больших мячей. Броски и ловля волейбольных мячей.	1
5	Метание колец на шесты. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча снизу с места в стену.	1
6	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	1
7	Значение физических упражнений для здоровья человека. Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	1
8	Выполнение строевых команд по показу учителя. Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1
9	Упражнения на дыхание, на формирование правильной осанки, на укрепление мышц туловища, для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1

10	Упражнения с гимнастической палкой, с обручем, с малыми и большими мячами.	1
11	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек, проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке.	1
12	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см, через препятствие высотой 40-50 см, через гимнастический обруч.	1
13	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1
14	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека. Стойка на одной ноге.	1
15	Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Подвижная игра «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись не упади».	1
16	Подвижная игра «Стоп».	1
17	Подвижная игра « Ловушки».	1
18	Подвижная игра «Перемени предмет», «Жмурки».	1
19	Подвижная игра «Горелки», «Два мороза».	1
20	Подвижная игра «Краски», «Хитрая лиса».	1
21	Подвижная игра « Коршун и наседка», «Перемена мест».	1
22	Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Стой».	1
23	Коррекционная подвижная игра «Совушка», «Фигуры», «Проползи не урони».	1

24	Коррекционная подвижная игра «Крокодил», «Перелет птиц».	1
25	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы», «Волк во рву».	1
26	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля».	1
27	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
28	Коррекционная подвижная игра «Через ручей», «Пингвины».	1
29	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук.	1
30	Бег правым, левым боком вперед.	1
31	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет.	1
32	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки.	1
33	Метание малого мяча с места в цель.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен С 21.09.2025 по 21.09.2026