

МИНИСТРЕСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Администрация МО Первоуральск

МАОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 25.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
на совете родителей
Протокол №25 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 65 от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с
нарушением интеллекта вариант 1

в условиях реализации ФАООП УО (вариант
1)

для 1 дополнительного – 4
классов срок реализации 5 лет

СОСТАВИЛ

Габдрахманова Анна Илгизаровна

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

(<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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

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;

– воспитание самостоятельности в выполнении 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, направлено на развитие двигательных способностей и физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

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 (словесные методы (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) — сенсорные приемы педагогической работы (повторный, игровой, вариативный (контрастный)); для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, игровой приемы;
- 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 расслабление 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 способствует активизации двигательной активности, улучшению здоровья и работоспособности, развитию познавательных способностей,

служит способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, что создает реальные предпосылки социализации обучающихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика	32
3	Легкая атлетика	37
4	Подвижные игры	26
	Итого	99

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях:
 - умение оценивать совместно с учителем результаты своих действий и действий одноклассников.
- Овладение социально-бытовыми умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни:
 - умения пользоваться, полученными практическими навыками на уроках адаптивной физкультуры в повседневной жизни.
- Овладение элементарными умениями и навыками коммуникации, принятыми нормами социального взаимодействия в нем:
 - умение называть свое имя, фамилию.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей:
 - соблюдение правил поведения обучающихся в школе;
 - умение слушать и выполнять инструкции учителя в процессе получения результата своей деятельности.
 - Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
 - положительно относиться и проявлять интерес к занятиям по адаптивной физкультуре;
 - принимать и осваивать новую социальную роль ученика, проявлять интерес к учебной деятельности.
- Сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:
 - умение согласованно и продуктивно работать в группах, в процессе подвижных игр.
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:
 - проявлять чувство доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи к сверстникам.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на положительный результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям:

- проявлять интерес к занятиям в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- желание выполнить учебное задание хорошо (правильно);

- соблюдать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.

- Формирование самостоятельности:

- владеть социально-бытовыми умениями на уроках адаптивной физкультуры и повседневной жизни.

Уровни достижения

предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 1 дополнительного класса

Предметные результаты

минимальный уровень

- иметь элементарные представления 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 практическими базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

- уметь 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;

- знать и соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

- держать средний темп в беге;

- выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе общих представлений и отдельных понятий (знаниевый компонент):

- начинает осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- приучается выделять и осмысливать социальное окружение, свое место в нем; принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;

- положительно относится к окружающей действительности, выражает готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- овладевает представлениями целостного социально ориентированного представления о мире в единстве его природной и социальной частей;

- проявляет частичную самостоятельность (в том числе, работает по показу, по образцу) в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- начинает понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в ближнем окружении (в школе, в классе);

- проявляет готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

Во взаимодействии, организованным по инициативе взрослого или учителя может:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (со сверстниками и взрослыми);

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

В совместной со взрослым или учителем деятельности может:

- соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и под контролем взрослого включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, осуществлять контроль и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

В совместной, организованной учителем учебной деятельности может:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				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 общеразвивающих упражнений (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. Участвуют в подвижной игре 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 подвижной 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	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). Участвуют в подвижной игре по инструкции

				игре по показу и с помощью учителя	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.Участвуют в подвижной игре 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 группыОсваивают 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. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя
5	Бег в среднем темпе с переходом на	1	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения.Выполнение	Выполняют игровые задания (с помощью учителя).Выполняют	Выполняют игровые задания. Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с

	ходьбу		ходьбы на носках, на пятках.Чередование бега и ходьбы по сигналу.Выполнение комплекса утренней гимнастики.Участие в подвижной игре с бегом	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	сохранением равновесия на ограниченной поверхности.Участвуют в подвижной игре 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.Участвуют в подвижной игре 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	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 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

			точности движений	Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре 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. Участвуют в подвижной игре 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	Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают	Выполняют непрерывный бег в колонне в среднем темпе, сохраняя дистанцию, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Участвуют в

			развития тактильно-кинестетической способности рук	упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	подвижной игре 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. Участие 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. Участвуют в подвижной игре 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). Выполняют упражнения для укрепления	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя

				мышц ног с наименьшим количеством раз.Участвуют в подвижной игре	
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 мяча	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 общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.Ориентирование в направлении движений.Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.Участие в подвижной игре с метанием мяча	Выполняют общеразвивающие упражнения.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 по инструкции и 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	Выполняют 4-5 упражнений комплекса.Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в	Выполняют комплекс упражнений.Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.

			продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд	подвижной игре по показу и с помощью учителя	Участвуют в подвижной игре 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 из обруча в обруч, 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 из обруча в обруч 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	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	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. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя

			вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в игре по показу и с помощью 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. Подвижная 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 предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. 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. Участвуют в подвижной игре 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	Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок, ориентируясь на образец. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя

			подвижной игре по формированию совместных действий с партнером, развития точности движений	учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).Участвуют в игре по показу и с помощью 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. Участвуют в подвижной игре 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	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной по показу учителя.Участвуют в подвижной игре по показу и

			метания с мешочками	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	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. Участвуют в подвижной игре после показа учителем
22	Метание с места в горизонтальную цель	1			
23	Метание с места в горизонтальную	1	Выполнение ходьбы змейкой. Выполнение общеразвивающих	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют 3-5	Выполняют ходьбу после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные

	цель		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)	упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.Участвуют в подвижной игре по показу с помощью учителя	опоры.Выполняют захват и удержание мешочков для выполнения метания после инструкции и показа учителя.Участвуют в подвижной игре 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 ОРУ.Выполняют метание 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.Участвуют в подвижной игре 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	Выполняют ходьбу по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции учителя.Метают мяч из седа из-за головы двумя руками по прямому указанию учителя.Участвуют в подвижной игре после инструкции

				по показу и с помощью учителя	
27	Метание мяча из седа из-за головы	1			
Основы знаний – 1 час					
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	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

				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. Ползание по	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения и помощь учителя. Выполняют ползание по гимнастической 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

			наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Участие в подвижной игре по бросанию и ловли предметов		
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1	Выполнение строевых упражнений. Освоение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по наклонной 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 наклонной 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 наклонной 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. Ходят 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. Ходят 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. Участвуют в игре 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	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя. Участвуют в игре после показа и инструкции учителя

				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. Участвуют в игре после инструкции учителя
48	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на	1			

	соседний пролет				
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	Игра, направленная на формирование совместных действий 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 по образцу.Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Выполняют по показу сюжетные ОРУ.Участвуют в различных видах игр после показа и объяснения учителя

51	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 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. Выполняют упражнения, 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. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя
53	Подвижные игры прыжками	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «враспынную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Участие в	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			подвижной игре с бегом	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)	
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	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и по показу. Осваивают и используют игровые умения по показу и

				с помощью учителя	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. Участвуют в подвижной игре 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 упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения. Участвуют в подвижной игре 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.Участвуют в подвижной игре 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.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции учителя
63	Удары мяча об пол правой, затем левой рукой	1			
64	Удары мяча об пол правой, затем левой	1			

	рукой				
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 по образцу. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Участвуют в подвижной игре 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. Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога
69	Удары мяча об пол в движении	1			

	приставным шагом				
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. Участвуют в подвижной игре 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 ориентировку в пространстве с помощью педагога	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.Отвечают на вопросы учителя предложением.С направляющей помощью взрослого запоминают расположениезрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
Гимнастика – 12 часов					
77	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.Освоение комплекса ОРУ со скакалками.Разучивание корректирующих упражнений	Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве.Выполняют 4-	Воспринимают и запоминают расположениезрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.Выполняют

			для укрепления мышц спины и живота.Участие в подвижной игре по активизации психических процессов	5 упражнений комплекса.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.Участвуют в подвижной игре с помощью учителя	упражнения после инструкции и показа учителя.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога
78	Корректирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение гимнастики для пальцев.Освоение комплекса ОРУ со скакалками.Разучивание корректирующих упражнений 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	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Построение в круг.Выполнение комплекса упражнений с обручами.Освоение корректирующих упражнений 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,	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений с обручем и корректирующие упражнения по инструкции и показу учителя.Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Участвуют в подвижной игре после показа и объяснения учителя

				ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с помощью учителя	
80	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с корректирующими 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 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	Корректирующие 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 корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию 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. Участвуют в подвижной игре после показа и объяснения учителя

				Участвуют в игре по показу и с помощью 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. Участвуют в подвижной игре 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	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. Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога

				и с помощью учителя	
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. Участвуют в подвижной игре 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	Осваивают подводящие упражнения в ползании. Выполняют комплекс ОРУ на стульчиках. Повторяют по показу взрослого ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Участвуют в подвижной игре после объяснения и показа учителем

				самостоятельно). Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помощь педагога	
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	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	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения по образцу

			игре с бросками и ловлей	количество раз.Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя	
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.Участвуют в подвижной игре 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.Участвуют в подвижной игре 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	Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция	Удерживают правильное положение тела во время бега.Выполняют беговые упражнения.Выполняют комплекс ОРУ без

			подвижной игре по ориентировке в пространстве	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	предметов.Участвуют в подвижной игре 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.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Выполнение беговых упражнений.Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Освоение техники 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.Участвуют в подвижной игре 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. Участвуют в подвижной игре 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. Участвуют в подвижной игре 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,	Демонстрируют различные виды бега. Выполняют бег по команде после инструкций учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя

				ориентируясь на показ учителем. Участвуют в игре по показу и с помощью 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 мяча 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			

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. учебно-методическая литература

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол