**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа-интернат №6»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на методическом объединении учителей начальных классов  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.А.Гречанова  Протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_ | СОГЛАСОВАНА  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Г.О. Ромазанова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНА  Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  школа-интернат № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Белкина  Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_ |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 1 |
| Учебный год | 2024/25 |
| Количество часов: в год | 99 |
| в неделю | 3 |
| Рабочую программу составила: | учитель  Чередник Галина Петровна |
|  |  |

**г. Благодарный – 2024 г.**

Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная ) общеобразовательная школа-интернат №6»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**1 класс**

**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

г. Благодарный

2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

грамма определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

− воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

− формирование умения готовиться к уроку;

− формирование представления о колонне, шеренге;

− формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе и опреде ленном ритме;

− формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

− формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

− формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;

− формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;

− воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

**Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Минимальный уровень:

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

− уметь выполнять простые инструкции учителя;

− иметь представление о видах двигательной деятельности;

− уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

− овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

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

− сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

− овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

− знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

− уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

− уметь выполнять упражнения для разминки;

− уметь сочетать дыхание с движение во время бега;

− уметь держать постоянный темп в беге;

− уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

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

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

**Критерии оценки предметных результатов**

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

− «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;

− «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;

− «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения,

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

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

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

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

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

− игровой;

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

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

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

# Ш. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол.часов | Программноесодержание | Дифференциация видов деятельности | | Дата | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | План | Факт |
| 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.  Надевают 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 физиче- ской культуры (надевают и убирают физкультурную форму).  Выполняют комплекс физкультминутки.  Строятся парами самостоятельно | 02.09 |  |
| 2. | Правила поведения на уроках физической культуры. По строение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.  Ознакомление с построением в колонну. | Переодевают и складывают форму с помощью учителя.  Выполняют общее построение под контролем учителя. | Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют построение в колонну по указанию учителя. | 03.09 |  |
| 3. | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя.  Ознакомление с построением и передвижением парами.  Повторение подвижной игры с элементами общеразвиваю-  щих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в ко- лонне по одному в обход зала за учителем | 06.09 |  |
| 4. | Ходьба в медленном и быстром темпе | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Ознакомление с ходьбой в различном темпе. | Выполняют построение в ше ренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. | 09.09 |  |
| 5. | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутрен нем и внешнем своде стопы | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы в различном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют игровые задания (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | Выполняют игровые задания. | 10.09 |  |
| 6. | Перебежки группами и по одному 15-20 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общераз- вивающих упражнений.  Выполнение перебежек группами и по одному.  Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. | 13.04 |  |
| 7. | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. | 16.09 |  |
| 8. | Бег с сохранением правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. | 17.09 |  |
| 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).  на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. | 20.09 |  |
| 10. | Прыжки на двух ногах | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражне- ний для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элеме тами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. | 23.09 |  |
| 11. | Прыжки на одной ноге на месте | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередова нии с ходьбой. | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи- теля. | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. | 24.09 |  |
| 12. | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразв вающими упражнениями с малыми мячами. | Выполняют общеразвиваю- щие упражнения наименьшее количество раз. | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. | 27.09 |  |
| 13. | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. | Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Прыгают на двух ногах с про- движением вправо, влево с по- мощью педагога.  учителя | Выполняют комплекс упражнений.  Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. | 30.09 |  |
| 14. | Прыжки через начерченную линию | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од- ному под контролем педагога. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  учителя. | 01.10 |  |
| 15. | Прыжки через шнур | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. | 04.10 |  |
| 16. | Прыжки через набивной мяч | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук.  Ознакомление с упражнени ями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. | 07.10 |  |
| 17. | Прыжки с ноги на ногу | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. | 08.10 |  |
| 18. | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по | 11.10 |  |
| 19. | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. бросают и ловят волейболь-  ные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. | 14.10 |  |
| 20. | Прием и передача  мяча в круге | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | 15.10 |  |
| 21. | Прием и передача  мяча в круге | 1 | 18.10 |  |
| 22. | Произвольное метание малых мячей | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. | Выполняют бег под контролем учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. | 21.10 |  |
| 23. | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. | Выполняют различные виды ме тания большого мяча по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 22.10 |  |
| 24. | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. | Выполняют ходьбу по показу учителя. | 25.10 |  |
| 25. | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | 05.11 |  |
| 26. | Метание колец на шесты | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. | 08.11 |  |
| 27. | Метание колец на шесты | 1 | 11.11 |  |
| 28. | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику.  Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя. | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.  Участвуют в игре после инструк ции учителя | 12.11 |  |
| 29. | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | 15.11 |  |
| 30. | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. | 18.11 |  |
| 31. | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | 19.11 |  |
| Игры – 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. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 22.11 |  |
| 33. | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 25.11 |  |
| Гимнастика – 30 часов | | | | | | | |
| 34. | Значение физических упражнений для здоровья чело века.  Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений. | Просматривают видеомате- риал по теоретическим вопро сам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы одно- сложно. | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. | 26.11 |  |
| 35. | Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев | 1 | Беседа о спортивном инвен таре и оборудовании.  Выполнение гимнастики для пальцев.  Подвижная игра с мячом | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. | 29.11 |  |
| 36. | Перестроение в круг, взявшись за руки | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | 02.12 |  |
| 37. | Размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. | 03.12 |  |
| 38. | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 | Закрепление основной стойки.  Выполнение основных строе вых команд. | Выполняют простые виды по строений, осваивают на доступном уровне строевые дей ствия в шеренге и колонне (с помощью учителя). | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). | 06.12 |  |
| 39. | Повороты  «направо»,  «налево», по показу учителя и по команде | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. | 09.12 |  |
| 40. | Основные положе- ния и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учи теля, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. | 10.12 |  |
| 41. | Упражнения на дыхание | 1 | Выполнение бега в чередова нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно- сложно. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. | 13.12 |  |
| 42. | Упражнения на  формирование правильной осанки | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструк ции учителя. | 16.12 |  |
| 43. | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Осваивают и используют игровые умения | 17.12 |  |
| 44. | Упражнения для пространственно- временной диффе- ренцировки и точ- ности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. | Выполняют упражнения для развития точности движений. | Выполняют упражнения для раз вития пространственно–временной . | 20.12 |  |
| 45. | Упражнения для пространственно- временной диффе- ренцировки и точности движений | 1 | 23.12 |  |
| 46. | Упражнения с гим- настической палкой | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. | Выполняют упражнения с предметом. | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игровые умения | 24.12 |  |
| 47. | Упражнения с обручем | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.  Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение прыжков с ноги на ногу.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. | 27.12 |  |
| 48. | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем | 28.12 |  |
| 49. | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. | 10.01 |  |
| 50. | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | Выполняют игровые задания. | 13.01 |  |
| 51. | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек |  | 14.01 |  |
| 52. | Проползание на четвереньках в мед- ленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. | 17.01 |  |
| 53. | Проползание на четвереньках в мед- ленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | 20.01 |  |
| 54. | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | 21.01 |  |
| 55. | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | 24.01 |  |
| 56. | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелеза ние через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учи- теля, по возможности самостоятельно. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. | 27.01 |  |
| 57. | Пролезание через гимнастический об руч | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.  Выполнение упражнений с обручем.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя | 28.01 |  |
| 58. | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными поло- жениями рук | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  Определение названий основных положений рук.  рук по ограниченной площади. | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи- теля. | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.  Осваивают и используют игровые умения | 31.01 |  |
| 59. | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными поло- жениями рук | 1 | 03.02 |  |
| 60. | Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе-  ниями рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. | 04.02 |  |
| 61. | Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе- ниями рук | 1 | 07.02 |  |
| 62. | Стойка на одной  ноге | 1 | Выполнение построений в шеренгу. | .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. | 10.02 |  |
| 63. | Стойка на одной  ноге | 1 | 11.02 |  |
| **Игры – 9** | | | | | | | |
| 64. | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Слушают теоретический мате риал по правилам игр и поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. | 14.02 |  |
| 65. | Правила утренней гигиены и их значе ние для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены. | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. | Слушают и беседуют предложе ниями.  Удерживают правильное положение тела во время бега. | 24.02 |  |
| 66. | Подвижная игра  «Канатоходец» | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук. | Выполняют ходьбу, ориентруясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып- ную». | 25.02 |  |
| 67. | Подвижная игра  «Переправа» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. | Выполняют упражнения для развития точности движений. | Выполняют упражнения для раз вития пространственно–временной дифференцировки. | 28.02 |  |
| 68. | Подвижная игра  «Разойдись не упади» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражнений.  Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. | 03.03 |  |
| 69. | Подвижная игра  «Стоп» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. | Выполняют бег под контролем учителя. | Выполняют бег по инструкции | 04.03 |  |
| 70. | Подвижная игра « Ловушки» | 1 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Выполняют ходьбу, ориенти руясь на образец выполнения учителем. | Выполняют ходьбу по показу учителя. | 07.03 |  |
| 71. | Подвижная игра  «Перемени пред- мет» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | 10.03 |  |
| 72. | Подвижная игра  «Жмурки» | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук. | Выполнение упражнений наименьшее количество раз. | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя | 11.03 |  |
| 73. | Подвижная игра  «Горелки» | 1 | Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и  показа учителя | 14.03 |  |
| 74. | Подвижная игра  «Два мороза» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для раз вития пространственно–временной дифференцировки. | 17.03 |  |
| 75. | Подвижная игра  «Краски» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. | Выполняют 3-4 упражнения. | Осваивают и используют игровые умения | 18.03 |  |
| 76. | Подвижная игра  «Хитрая лиса» | 1 | Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. | 21.03 |  |
| 77. | Подвижная игра « Коршун и наседка» | 1 | Выполнение упражнений на осанку. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. | 31.03 |  |
| 78. | Подвижная игра  «Перемена мест» | 1 | Выполнение приставных шагов в сторону. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя. | 01.04 |  |
| 79. | Подвижная игра  «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игро вые умения | 04.04 |  |
| 80. | Подвижная игра  «Стой» | 1 | Выполнение упражнений в бросках и ловле волейболь ного мяча, после броска то- варища. | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 07.04 |  |
| 81. | Коррекционная по- движная игра «Со- вушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук. | Выполнение упражнений наименьшее количество раз. | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя | 08.04 |  |
| 82. | Коррекционная по- движная игра «Фи- гуры» | 1 | Повторение размещения  «врассыпную». | Участвуют в различ ных видах игр по инструкции  и по показу учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. | 11.04 |  |
| 83. | Коррекционная по- движная игра «Про- ползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. | Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. | Осваивают и используют игро вые умения | 14.04 |  |
| 84. | Коррекционная по- движная игра «Кро- кодил» | 1 | Подвижная игра на взаимодей ствие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. | 15.04 |  |
| 85. | Коррекционная по- движная игра «Перелет птиц» | 1 | Взбирание на предметы при поднятые над полом . | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя | Осваивают и используют игровые умения по инструкции | 18.04 |  |
| 86. | Коррекционная по- движная игра  «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. | 21.04 |  |
| 87. | Коррекционная по- движная игра  «Волк во рву» | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 22.04 |  |
| 88. | Коррекционная по- движная игра «Кто самый меткий» | 1 | Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | 25.04 |  |
| 89. | Коррекционная по- движная игра «Ля- гушка и цапля» | 1 | Удержание равновесия при движении | Осваивают и  используют игровые умения | .Осваивают и используют игровые умения | 28.04 |  |
| 90. | Коррекционная по- движная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 05.05 |  |
| 91. | Коррекционная по- движная игра «Кто дальше бросит» | 1 | 06.05 |  |
| 92. | Коррекционная по- движная игра «Через ручей» | 1 | Беседа о значении утренней зарядки.  общеразвивающих упражнений типа зарядки. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Используют игровые умения | 12.05 |  |
| 93. | Коррекционная по- движная игра «Через ручей» | 1 | 13.05 |  |
| 94. | Коррекционная по- движная игра  «Пингвины» | 1 |  | Выполняют упражнения с мя чом по инструкции | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя | 16.05 |  |
| **Легкая атлетика – 5 часов** | | | | | | | |
| 95. | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем | 19.05 |  |
| 96. | Бег правым, левым боком вперед | 1 | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. | 20.05 |  |
| 97. | Толчком двух ног прыжок вверх, до- ставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. | Выполняют прыжки после ин струкции и неоднократного показа учителя. | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя | 23.05 |  |
| 98. | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец . | Осваивают и используют игровые умения | 26.05 |  |
| 99. | Метание малого  мяча с места в цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. | Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют захват и удержание  различных предметов для выполнения метания. | 26.05 |  |