**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области**
**Комитет образования Администрации Камышинского района Волгоградской области**
**МКОУ Нижнедобринская СШ**

СОГЛАСОВАНО
Зав. МО учителей начальных классов
_____
Епанчинцева С.В.
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____
Пастарняк Н.Д.
Приказ № 132
от «31» августа 2026 г.

# Адаптированная рабочая программа
для УО детей вариант 1
учащихся 2 класса
по учебному предмету «Физическая культура»

**с. Нижняя Добринка 2026 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....8

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....11

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особен-ностей 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» во 2 классе рас-считана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в про-цессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси-хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных воз-можностей, 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, навы-ков 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» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;

- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;

- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;

- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

**Личностные результаты:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально зна-чимых мотивов учебной деятельности;

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

- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

## Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 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» во 2 классе

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

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

## Критерии оценки предметных результатов

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

## II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществля-ются 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 сен-сорных 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 физиче-ской 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.

Содержание разделов

| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|---|---|---|
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 | |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.<br>Построение парами.<br>Передвижение парами в спортивный зал.<br>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.<br>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.<br>Передвигаются к месту занятий.<br>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку.<br>Выполняют построение в колонну по указанию учителя.<br>Передвигаются в колонне за учителем.<br>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала;<br>слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.<br>Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по росту.<br>Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в заты-лок.<br>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.<br>Выполняют построение с помощью педагога.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и ко-лонне.<br>Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу.<br>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 4 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | Построение в шеренгу.<br>Подвижная игра с элементами перестроений. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.<br>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.<br>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз<br>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | образец). Осваивают бег в ко-лонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упраж-нений.<br>Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.<br>Ориентирование в направлении движений.<br>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.<br>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструк-ции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.<br>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентиру-ясь на зрительно-простран-ственные опоры. Играют в подвижную игру по инструк-ции учителя |
| 6 | Быстрый бег на скорость<br>20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).<br>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют построение в ше-ренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 7 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 8 | Ускорения до 30 м | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук.<br>Перестроение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.<br>Вы-полнение ускорений на ди-станции 30 м<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений с флажками.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Освоение бега с препятствиями.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 11 | Челночный бег 3х10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обу-чающимся из 2 группы, ориентиру-ясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в по-движной игре по показу и инструк-ции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 12 | Прыжок в глубину | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз-бега | 1 | Выполнение общеразвиваю-щих упражнений с малыми мячами. | Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с мя-чом после показа учителя. Произвольно метают мяч по-сле инструкции учителя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение произвольного метания малого мяча.<br>Выполнение прыжка в длину с разбега.<br>Коррекционная подвижная игра | Произвольно метают мяч после ин-струкции и неоднократного показа учителя.<br>Участвуют в коррекционной игре | Участвуют в коррекционной игре |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридор-чику.<br>Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.<br>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| **Гимнастика – 23 часа** | | | | | |
| 18 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и пе-<br>рестроений |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элементами построений.<br>Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.<br>Знакомство с метание малого мяча в цель.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с эле-ментами построений. Слушают ин-структаж и зрительно восприни-мает образец поведения на уроках физической культуры (техника без-опасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в по-движной игре по показу и инструк-ции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника без-опасности).<br>Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг | 1 | Выполнение простейших перестроений.<br>Бег с изменением направлений.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя.<br>Выполняют комплекс наименьшее количество раз.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после ин-струкции учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Перестроение из колонны по одному в ше-ренгу по одному, раз-мыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
| 22 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с по-мощью учителя. Выполняют кор-регирующие упражнения после не-однократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции 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.<br>Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения.<br>Выполнение ходьбы в различном темпе.<br>Освоение разновидностей ходьбы.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.<br>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможно-сти самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участ-вуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | постановки стопы на гимнастическую стенку.<br>Подвижная игра с прыжками | | |
| 25 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходь-бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равнове-сие.<br>Выполнение упражнений на осанку.<br>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.<br>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучаю-щихся 2 группы).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Упражнения для расслабления мыщц | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений для расслабления мышц.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учителя.<br>Выполняют упражнения для расслабления мышц.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструк-ции учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции. |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными по-ложениями рук по показу | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ-ными положениями |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | учителя. | рук. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение лазания по гимнастической стенке.<br>Подвижная игра с прыжками и бегом. | Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя. |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. | 1 | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.<br>Подвижная игра с метанием и ловлей | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполне-ния учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Осваивают и ис-пользуют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Прыжок в длину с места толч-ком двух ног в начерченный ориентир.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для разви-тия точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому ука-занию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц ту-ловища | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.<br>Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.<br>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обучаю-щимися 2 группы.<br>Выполняют про-стые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).<br>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполняют построение в круг по указанию учителя.<br>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)<br>Играют в игру после показа учителем |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препят-ствие высотой 40-50 см (с помо-щью учителя, по возможности са-мостоятельно.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание че-рез препятствие высотой 40-50 см.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с различными движениями рук.<br>Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.<br>Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.<br>Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Упражнения для фор-мирования правиль-ной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату.<br>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на форми-рование правильной осанки, ориен-тируясь на образец выполнения учителем (или на образец правиль-ного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее коли-чество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.<br>Выполняют упражнения с ма-лыми мячами после показа учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 38 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных по-ложениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и | 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 обуча- | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ющимися 2 группы. Выполняют | головы, туловища. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | движения рук, ног, головы, туловища.<br>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 40 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| **Игры - 4 часа** | | | | | |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Выполнение игровых упражнений в беге в | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя ру-ками, правой и левой рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 5-6 упражнения с мячом.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | | | | |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | |
| 45 | Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне | 1 | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности.<br>Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий.<br>Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры.<br>Отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 46 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упражнение в одевании и закреплении креплений. | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту за-нятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, пе-редвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 47 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом | | |
| 48 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лы-жами в руках.<br>Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.<br>Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 49 | Построение в шеренгу на лыжах | 1 | Выполнение построений в шеренгу на лыжах.<br>Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 50 | Выполнение команд с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»<br>Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 51 | Выполнение команд на лыжах | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!»<br>Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учи-теля.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.<br>Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.<br>Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | | | |
| 55 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | | | |
| 56 | Ходьба на лыжах сту-пающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.<br>Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Пере-двигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.<br>Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах сту-пающим шагом без палок по кругу друг за другом | | | | |
| 58 | Ходьба на лыжах сту-пающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 59 | Ходьба на лыжах сту-пающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | палок по кругу друг за другом | | | | |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | | | |
| **Игры – 22часа** | | | | | |
| 63 | Правила закаливания | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Коррекционная игра | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (кар-тинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасности и правила поведе-ния | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физи-ческими упражнениями. Вы-полнение комплекса упраж-нений для утренней зарядки. | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный | Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Подвижная игра с бегом и прыжками | показ отдельных действий и опера-ций в последовательности их вы-полнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | | | |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | | | |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструк-ции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.<br>Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический ма-териал по правилам игр и по-ведения во время игр. Осваи-вают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок…» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют эле-ментарные игровые технико-такти-ческие взаимодействия (выбор ме-ста, взаимодействие с партнером,<br>командой и соперником | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют эле-ментарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодей-ствие с партнером, командой и соперником |
| 71 | Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными по-ложениями рук по показу | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ-ными положениями |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | учителя.<br>Выполняют лазание на небольшую | рук. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение лазания по гимнастической стенке.<br>Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры | высоту. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения |
| 72 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 73 | Эстафеты с предметами | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 75 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.<br>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными по-ложениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ-ными положениями рук.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 76 | Игра с метанием мяча «Передай мяч» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходь-бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равнове-сие.<br>Выполнение упражнений на осанку. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.<br>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.<br>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке<br>(самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | | |
| 77 | Игры на развитие выносливости | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 78 | Эстафеты на развитее координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| 79 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в передаче предметов | в передаче предметов с помощью учителя | |
| 80 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 81 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 82 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструк-ции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями |
| 84 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | | | |
| 85 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. |
| 86 | Преодоление простейших препятствий | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра | Преодолевают простейшие препят-ствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 87 | Прыжок в длину с ме-ста толчком двух ног в начерченный ориен-тир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ори-ентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толч-ком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для разви-тия точности движений; выполняют упражнения для разви-тия пространственно–временной дифференцировки по прямому ука-занию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференци-ровки, ориентируясь на обра-зец выполнения учителем. Осваивают и используют иг-ровые умения |
| 88 | Прыжок в длину с ме-ста толчком двух ног в начерченный ориен-тир | 1 | | | |
| 89 | Прыжок в длину с ме-ста | 1 | Выполнение ходьбы со сме-ной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук под контролем учи-теля. Прыгают в длину с места, ориенти-руясь на образец выполнения учи-телем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-теля | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длину с ме-ста | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение обще-развивающих упражнений.<br>Знакомство с названием мяча для метания.<br>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру<br>после инструкции учителя |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | | | |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повтор-ный показ, дополнительная инди-<br>видуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | | | |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различ- | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность | | ными заданиями для рук. Вы-полнение комплекса | и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений ком-плекса. | комплекс упражнений по по-казу учителя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | упражнений для укрепления туловища.<br>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют метание на дальность после инструкции и по-каза учителя |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| 99 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | | | |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием вы-<br>сокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и<br>показа учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.<br>Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения с ма-лыми мячами по показу учи-теля.<br>Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен С 17.04.2024 по 17.04.2025