Министерство образования Свердловской области ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ: Председатель МС Заместитель директора по УР И.о. директора ГБОУ СО УГКедровских Е.В./ (1978) 2025. Образования по УР Образования по УР Образования предоставляющий предо

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 1 класса
с нарушением интеллекта (вариант 1)
с учётом психофизических особенностей
обучающегося с РАС
на 2025–2026 учебный год

Составитель: учитель Силина Н.Л.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающегося 1 класса с нарушением интеллекта (вариант 1) с учётом особенностей обучающегося с РАС психофизических является рабочих программ адаптивной ориентиром ДЛЯ составления ПО физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих общеобразовательные адаптированные основные программы ДЛЯ обучающихся с нарушением интеллекта. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и образования содержания по разделам программы ПО адаптивной физкультуре.

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 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся c умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, психофизического развития, коррекция недостатков 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 определенном ритме;

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

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

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

ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Программы:

- 1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- 2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1 4 классов с нарушением интеллекта (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год.

Учебная литература:

- 1. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.: Наука-Питер, 2015.
- 2. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук. Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью».:Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

Нормативно-правовые документы:

- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599.
- 3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- 4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- 5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 № 115 «Об утверждении Порядка организации и марта 2021 г. образовательной осуществления деятельности ПО основным общеобразовательным программам образовательным программа начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 11 февраля 2022 года приказ № 69, 7 октября 2022 года приказ № 888, 3 августа 2023 приказ № 581, 29 сентября 2023 года приказ № 731, 4 марта 2025 года № 169).
- 7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
- 8. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные

- программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 года №20-Д.
- 9. Учебный план для обучающихся 1 4 классов с нарушением интеллекта (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год.
- 10. Письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 №03-1326 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь-октябрь)»)
- 12. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школаинтернат» 2025—2026 учебного года.
- 13. Расписание уроков 1-4 классов ГБОУ СО «Буткинская школаинтернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2025 – 2026 учебного года.

V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс/обучающаяся	1 класс
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 68 ч. В неделю – 2 ч.		
1.Обучающе-развивающих		68 ч.	
2.Контрольных		-	

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Вид деятельности			
	1 четверть- 16 часов						
1	Чистота одежды и	01.09.	Беседа о содержании занятий и	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы			
	обуви.		требованиях к их организации.	учителя.			
	Подготовка к		Выполнение комплекса	Одевают самостоятельно или с помощью педагога			
	уроку физической		физкультминутки.	физкультурную форму. Выполняют комплекс			
	культуры		Ознакомление с построением	физкультминутки.			
			парами	Строятся парами под контролем учителя			
2	Правила	05.09.	Тренировочные упражнения в	Переодевают и складывают форму с помощью учителя.			
	поведения на		быстром переодевании и	Выполняют общее построение под контролем учителя.			
	уроках		аккуратном складывании одежды.	Передвигаются к месту занятий.			
	физической		Ознакомление с построением в	Слушают объяснение и рассматривают помещение и			
	культуры.		колонну. Передвижение в колонне	оборудование спортивного зала (с помощью учителя).			

	Построение в колонну по одному, равнение в затылок		в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	08.09.	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих 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
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	12.09.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом	Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и	15.09.	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.	Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем

	внешнем своде стопы		Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками	и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	19.09.	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя

7	Бег в медленном	22.09.	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспринимают расположение
	темпе,		шеренгу, в колонну по одному.	зрительных пространственных опор- ориентиров для
	чередующийся с		Освоение бега в медленном темпе,	выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и
	ходьбой		чередование ходьбы и бега.	ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем
			Выполнение упражнений на	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные
			основные положения и движения	положения и движения рук, ног, головы, туловища с
			рук, ног, головы, туловища.	наименьшим количеством раз.
			Коррекционная игра на развитие	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции

			точности движений	учителя
8	Бег с сохранением	26.09.	Беседа о правильной осанке.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение
	правильной		Освоение бега с сохранением	зрительных пространственных опор- ориентиров для
	осанки		правильной осанки.	выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и
			Выполнение общеразвивающих	ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем
			упражнений с малыми мячами.	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные
			Подвижная игра с бегом	положения и движения рук, ног, головы, туловища с
				наименьшим количеством раз.
				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
				учителя
9	Бег в колонне за	29.09.	Освоение построения и	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым
	учителем в		передвижения за учителем в	обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример
	заданном		колонне.	(образец).
	направлении		Освоение построения в круг.	Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на
			Выполнение упражнений с	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2
			флажками. Подвижная игра с	группы. Участвуют в подвижной игре по показу и
			прыжками	инструкции учителя
10	Прыжки на двух	03.10.	Освоение прыжков на двух ногах.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного
	ногах		Выполнение упражнений для	показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция
			укрепления мышц ног.	учителя, пооперационный контроль выполнения действий).
			Подвижная игра с элементами	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с
			лазания	наименьшим количеством раз.
				Участвуют в подвижной игре
11	Прыжки на одной	06.10.	Подвижная игра с элементами	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании
	ноге на месте		перестроений.	с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5
			Выполнение бега в чередовании с	упражнений комплекса.
			ходьбой.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного

			Выполнение комплекса	показа учителя
			общеразвивающих упражнений.	
			Различение правой и левой ноги.	
			Выполнение подпрыгиваний на	
			одной ноге, сохранение	
			равновесия.	
			Подвижная игра с бросками и	
			ловлей	
12	Прыжки с	10.10.	Ознакомление с	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее
12	продвижением	10.10.	общеразвивающими	количество раз. Ориентируются в направлении движений с
	вперед, назад		упражнениями с малыми мячами.	помощью педагога.
	вперед, назад			
			Ориентирование в направлении	Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют
			движений.	в подвижной игре по показу и инструкции учителя
			Выполнение несколько	
			подпрыгиваний подряд в заданном	
			направлении.	
			Подвижная игра с метанием	
13	Прыжки с	13.10.	Выполнение комплекса	Выполняют 4-5 упражнений комплекса.
	продвижением		упражнений с малыми мячами.	Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с
	вправо, влево		Ориентирование в пространстве в	помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу
			процессе выполнения прыжков с	учителя
			продвижением в заданном	
			направлении, с сохранением	
			устойчивого равновесия.	
			Подвижная игра с элементами	
			строевых команд	
14	Прыжки через	17.10.	Выполнение бега в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по
	начерченную		ходьбой в колонне по одному.	одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы

	линию		Беседа о значении утренней	односложно.
			зарядки.	Выполняют построение в круг с помощью учителя.
			Построение в круг и выполнение	Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на
			общеразвивающих упражнений	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2
			типа зарядки.	группы. Участвуют в игре по инструкции
			Выполнение прыжковых	
			упражнений, сохраняя равновесие	
			при приземлении.	
			Подвижная игра на внимание	
15	Прыжки через	20.10.	Выполнение ходьбы в колонне по	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец
	шнур		одному с различными заданиями	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.
			для рук. Построение в круг.	Выполняют построение в круг с помощью учителя.
			Выполнение комплекса утренней	Перепрыгивают через шнур после инструкции и
			гимнастики.	неоднократного показа учителя (при необходимости:
			Перепрыгивание через шнур,	пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль
			сохраняя устойчивое равновесие.	выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по
			Подвижная игра с бегом	показу учителя
16	Прыжки через	24.10.	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения
	набивной мяч		положений рук.	учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4
			Ознакомление с упражнениями	упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную
			для развития мышц кистей рук и	линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя
			пальцев.	
			Выполнение прыжка через	
			предмет, отталкиваясь	
			одновременно двумя ногами и	
			мягко приземляясь.	
			Подвижная игра с метанием	
			2 четверть -16 ч	асов

17	Прыжки с ноги на	06.11.	Выполнение ходьбы с хлопками в	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.
	ногу		ладоши.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного
			Выполнение упражнений для	показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция
			развития мышц кистей рук и	учителя, пооперационный контроль выполнения действий).
			пальцев.	Участвуют в подвижной игре по показу учителя
			Ознакомление с прыжком с ноги	
			на ногу.	
			Подвижная игра с прыжками	

18	Прыжок в длину с	07.11.	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем
	места		положения рук.	учителя.
			Выполнение упражнений для	Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец
			укрепления голеностопных	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.
			суставов и стоп.	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
			Ознакомление с названием и	учителя
			техникой выполнения прыжка.	
			Выполнение прыжка в длину с	
			места.	
			Подвижная игра с прыжками	
19	Правильный	13.11.	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.
	захват различных		ходьбы в чередовании с ходьбой	Выполняют захват и удержание различных предметов для
	предметов		по линии, обозначенной на полу,	выполнения метания после инструкции и неоднократного
			сохраняя равновесие.	показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция
			Выполнение упражнений на	учителя, пооперационный контроль выполнения действий);
			осанку. Ознакомление с	бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию
			правильным захватом различных	учителя

			предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей	
			T= -	
20	Прием и передача	14.11.	Выполнение бега в медленном	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.
2.1	мяча в круге	20.11	темпе, чередование ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на
21	Прием и передача	20.11.	Построение в круг.	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2
	мяча в круге		Выполнение упражнений для	группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий
			укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге.	поэтапный показ отдельных действий
			Коррекционная игра	
			террекционная тра	
22	Произвольное	21.11.	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5
	метание малых		шеренге. Выполнение	упражнений. Выполняют различные виды метания малых
	мячей		общеразвивающих упражнений.	мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.
			Ознакомление с названием мяча	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
			для метания.	учителя
			Освоение правильного захвата и	
			произвольного метания малого	
			мяча.	
			Игры с элементами	
			общеразвивающих упражнений	
23	Произвольное	27.11.	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют
	метание больших		сохранением правильной осанки.	упражнения наименьшее количество раз. Выполняют
	мячей		Выполнение общеразвивающих и	различные виды метания больших мячей после

			специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом	пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
24	Броски и ловля волейбольных мячей	28.11.	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя
25	Метание колец на шесты	04.12.	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются
26	Метание колец на шесты	05.12.	для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца	«врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя

27	Метание	11.12.	Выполнение бега по коридорчику.	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.
	большого мяча		Принятие правильного положения	Метают большой мяч двумя руками из-за головы,
	двумя руками из-		во время метания, выполнение	ориентируясь на образец выполнения учителем и/или
	за головы		метания большого мяча способом	обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по
28	Метание	12.12.	из-за головы. Подвижная игра с	инструкции учителя
	большого мяча		бегом	
	двумя руками из-			
	за головы			
29	Метание мяча	18.12.	Выполнение ходьбы в колонне по	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения
	снизу с места в		одному с различными заданиями	учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6
	стену		для рук. Выполнение комплекса	упражнений комплекса.
30	Метание мяча	19.12.	упражнений для укрепления	Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец
	снизу с места в		туловища.	выполнения учителем
	стену		Освоение правильного удержания	
	-		мяча, ориентирование в	
			пространстве, соразмерение своих	
			усилий	
31	Подвижная игра	25.12.	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5
	«Гуси-лебеди»		шеренге. Выполнение	упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу
			общеразвивающих упражнений.	учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных
			Закрепление слов и правил	действий (при необходимости, повторный показ,
			подвижный игры.	дополнительная индивидуальная инструкция учителя)
			Ориентирование в пространстве,	
			свободное передвижение	
32	Подвижная игра	26.12.	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем
	«У медведя во		положения рук.	учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество
	бору»		Выполнение упражнений для	раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя,
			укрепления голеностопных	ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при

			суставов и стоп.	необходимости, повторный показ, дополнительная
			Повторение речитативов игры.	индивидуальная инструкция учителя)
			Выполнение правильного захвата	
			предметов, свободное	
			перемещение	
			3 четверть-22 ч	iaca
33	Значение	13.01.	Беседа о значении физических	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам
	физических		упражнений.	адаптивной физической культуры.
	упражнений для		Выполнение строевых действий,	Отвечают на вопросы односложно.
	здоровья		ориентирование в пространстве.	Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на
	человека.		Коррекционная игра	этапах выполнения упражнения на ориентировку в
	Строевые			пространстве
	действия в			
	шеренге и			
	колонне			
34	Название	16.01.	Беседа о спортивном инвентаре и	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими
	снарядов,		оборудовании.	смысловыми акцентами и опорой на наглядность
	спортивного		Выполнение гимнастики для	(визуальный план, картинки по теме урока.
	инвентаря.		пальцев.	Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец
	Гимнастика для		Подвижная игра с мячом	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.
	пальцев			Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу
				учителя
35	Перестроение в	20.01.	Выполнение бега в медленном	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.
	круг, взявшись за		темпе, чередование ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на
	руки		Построение в круг.	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2
			Выполнение упражнений для	группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с
			укрепления туловища.	одновременным показом способа выполнения перестроения.

			Коррекционная игра	Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на
				поэтапный показ отдельных действий
36	Размыкание на	23.01.	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения
	вытянутые руки		положений рук.	учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4
			Ознакомление с упражнениями	упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают
			для развития мышц кистей рук и	расположение
			пальцев Выполнение приставных	зрительных пространственных опор - ориентиров для
			шагов в сторону, ориентирование	выполнения построений и перестроений. Участвуют в
			в пространстве.	подвижной игре по показу учителя
			Подвижная игра с метанием	
37	Выполнение	27.01.	Закрепление основной стойки.	Выполняют простые виды построений, осваивают на
	строевых команд		Выполнение основных строевых	доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с
	по показу учителя		команд. Выполнение бега по	помощью учителя).
			прямой в шеренге. Выполнение	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5
			общеразвивающих упражнений.	упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и
			Игры с элементами	инструкции учителя
			общеразвивающих упражнений	
38	Повороты	30.01.	Выполнение построения в	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения
	«направо»,		шеренгу и поворот переступанием.	упражнения. Выполняют построение в шеренгу и колонну,
	«налево», по		Ознакомление с ходьбой в	ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2
	показу учителя и		различном темпе.	группы
	по команде		Выполнение комплекса утренней	Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.
			гимнастики.	Выполняют 3-4 упражнения комплекса.
			Ознакомление с подвижной игрой	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
			с бегом	учителя
39	Основные	03.02.	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспринимают расположение

	положения и		шеренгу, в колонну по одному.	зрительных пространственных опор- ориентиров для
	движения рук,		Освоение бега в медленном темпе,	выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и
	ног, туловища,		чередование ходьбы и бега.	ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем
	головы		Выполнение упражнений на	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные
			основные положения и движения	положения и движения рук, ног, головы, туловища с
			рук, ног, головы, туловища.	наименьшим количеством раз.
			Коррекционная игра на развитие	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
			точности движений	учителя
40	Упражнения на	06.02.	Выполнение бега в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по
	дыхания		ходьбой в колонне по одному.	одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы
			Построение в круг и выполнение	односложно.
			общеразвивающих упражнений.	Выполняют построение в круг с помощью учителя.
			Выполнение тренировочных	Выполняют коррегирующие упражнения после
			упражнений на дыхание во время	неоднократного показа по прямому указанию учителя.
			ходьбы, бега, проговаривание	Участвуют в игре по инструкции учителя
			звуков на выдохе. Подвижная игра	
			на внимание	
41	Упражнения на	10.02.	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.
	формирование		ходьбы в чередовании с ходьбой	Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию
	правильной		по линии, обозначенной на полу,	учителя. Выполняют упражнения на формирование
	осанки		сохраняя равновесие.	правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения
			Закрепление положения	учителем (или на образец правильного выполнения
			правильной осанки.	обучающихся 2 группы)
			Выполнение упражнений у	
			вертикальной плоскости для	
			формирования правильной осанки.	
			Подвижная игра с бросанием и	

			ловлей	
42	Упражнения на укрепление мышц туловища	13.02.	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя
			Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	v iderbyker b impe ne imerpykami y inreebi
43	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	17.02.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя
44	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	20.02.	двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием	
45	Упражнения с гимнастической палкой	24.02.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя

46	Упражнения с обручем	27.02.	Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя
47	Упражнения с малыми мячами	03.03.	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя
48	Упражнения с большим мячом	06.03.	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя

			большого мяча	
49	Лазание вверх,	10.03.	Ознакомление с игровыми задания	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и
	вниз по		на построение и перестроения.	внешнем своде стопы.
	гимнастической		Выполнение ходьбы в различном	Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на
	стенке, не		темпе.	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2
	пропуская реек		Освоение разновидностей ходьбы.	группы.
50	Лазание вверх,	13.03.	Выполнение комплекса утренней	Выполняют лазанье
	вниз по		гимнастики.	(с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по
	гимнастической		Определение названия	прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по
	стенке, не		двигательному действию,	показу и инструкции учителя
	пропуская реек		названия оборудования.	
			Выполнение правильного захвата	
			рейки руками и правильной	
			постановки стопы на	
			гимнастическую стенку.	
			Подвижная игра с прыжками	
51	Проползание на	17.03.	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.
	четвереньках в		ходьбы в чередовании с ходьбой	Выполняют ползание по гимнастический скамейке на
	медленном темпе		по линии, обозначенной на полу,	четвереньках с помощью учителя.
	по		сохраняя равновесие.	Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию
	горизонтальной		Выполнение упражнений на	учителя
	скамейке		осанку.	
52	Проползание на	20.03.	Выполнение упора на коленях и на	
	четвереньках в		четвереньках, правильное	
	медленном темпе		удержание за скамейку.	
	по		Подвижная игра с бросанием и	
	горизонтальной		ловлей	
	скамейке			

53	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	24.03. 27.03.	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).
			выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий
			4 четверть-14 ч	асов
55	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	07.04.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
56	Пролезание через гимнастический обруч	10.04.	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя

57	Ходьба по линии	14.04.	Подвижная игра с элементами	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании
	на носках, на		перестроений.	с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5
	пятках с		Определение названий основных	упражнений комплекса.
	различными		положений рук.	Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного
	положениями рук		Выполнение ходьбы с различным	показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее
58	Ходьба по линии	17.04.	положением рук по ограниченной	количество раз.
	на носках, на		площади.	Участвуют в подвижной игре по показу учителя
	пятках с		Выполнение бега в чередовании с	
	различными		ходьбой.	
	положениями рук		Выполнение комплекса	
			общеразвивающих упражнений.	
			Подвижная игра с бросками и	
			ловлей	
59	Ходьба по	21.04.	Выполнение ходьбы в колонне по	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения
	гимнастической		одному с различными заданиями	учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4
	скамейке прямо,		для рук. Построение в круг.	упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после
	боком с		Выполнение комплекса утренней	неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с
	различными		гимнастики.	помощью.
	положениями рук		Выполнение приставного шага в	Участвуют в подвижной игре по показу учителя
60	Ходьба по	24.04.	сторону на гимнастической	
	гимнастической		скамейке, передвижение прямо,	
	скамейке прямо,		сохраняя равновесие и удерживая	
	боком с		положение правильной осанки.	
	различными		Подвижная игра с бегом	
	положениями рук			
61	Стойка на одной	28.04.	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспринимают расположение
	ноге		шеренгу, в колонну по одному.	зрительных пространственных опор- ориентиров для

62	Стойка на одной	05.05.	Освоение бега в медленном темпе,	выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и
	ноге		чередование ходьбы и бега.	ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем
			Выполнение упражнений на	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные
			основные положения и движения	положения и движения рук, ног, головы, туловища с
			рук, ног, головы, туловища.	наименьшим количеством раз.
			Удержание равновесия во время	Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.
			выполнения упражнения.	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
			Коррекционная игра на развитие	учителя
			точности движений	
63	Правила	08.05.	Беседа о правилах поведения.	Слушают теоретический материал по правилам игр и
	поведения на		Выполнение строевых действий,	поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки,
	занятиях по		ориентирование в пространстве.	карточки). Отвечают на вопросы односложно.
	подвижным играм		Коррекционная игра	Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь
	_			на образец выполнения обучающимися 2 группы
				Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.
				Выполняют 3-4 упражнения комплекса.
				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
				учителя
64	Правила утренней	12.05.	Беседа о правилах личной	Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно.
	гигиены и их		гигиены.	Удерживают правильное положение тела во время бега (с
	значение для		Освоение бега с сохранением	помощью учителя, при необходимости: пошаговая
	жизни человека		правильной осанки.	инструкция учителя, пооперационный контроль действий).
			Выполнение общеразвивающих	Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми
			упражнений с малыми мячами.	мячами 3-4 упражнения.
			Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
				учителя

65	Подвижная игра	15.05.	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения
	«Канатоходец»	13.03.	положений рук.	учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют
	«тапатоходец»		Повторение размещения	упражнения наименьшее количество раз. Размещаются
			«врассыпную». Повторение	«врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных
			правил игры.	видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь
			Удержание равновесия при	на поэтапный показ отдельных действий (при
			движении, правильное	необходимости, повторный показ, дополнительная
			передвижение по канату	индивидуальная инструкция учителя)
66	Подвижная игра	19.05.	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для развития точности движений;
	«Переправа»		шеренгу и колонну.	выполняют упражнения для развития пространственно-
			Выполнение ходьбы по	временной дифференцировки по прямому указанию учителя.
			ориентирам, начерченным на	Участвуют в игре по инструкции учителя
			полу.	
			Передвижение прыжками на двух	
			ногах на скорость.	
			Подвижная игра	
67	Подвижная игра	22.05.	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5
	«Разойдись не		шеренге. Выполнение	упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу
	упади»		общеразвивающих упражнений.	учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных
			Подвижная игра	действий (при необходимости, повторный показ,
				дополнительная индивидуальная инструкция учителя)
68	Подвижная игра	26.05.	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контролем учителя.
	«Стоп»		шеренге. Выполнение	Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с
			общеразвивающих упражнений.	мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на
			Быстрое реагирование на сигнал,	поэтапный показ отдельных действий и операций в
			взаимодействие с	последовательности их выполнения, под пооперационным
			одноклассниками, свободное	(пошаговым) контролем учителя (при необходимости)
			ориентирование в пространстве	
			1 Transcription	