

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
ШОЛОХОВСКИЙ РАЙОН
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ШОЛОХОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ "Меркуловская СОШ"**

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
естественно-
математического цикла

Е.Ю.Каюда

Протокол №1 от «24» 08
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР

Е.А.Димова

Протокол №1 от «24» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
«Меркуловская СОШ»

С.С.Шапошникова

Приказ № 271 от «24» 08
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Год обучения:
для 1 дополнительного класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - ; кол-во часов в год - 99

СОСТАВИЛ: Каюда Елизавета Юрьевна

2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- формирование основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений;
- формирование умения готовиться к уроку адаптивной физической культурой;
- формирование представлений о колонне, шеренге
- формирование навыков выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умений ходить и бегать в различном темпе и направлениях;
- формирование умений выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умений подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование навыков правильных действий в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений;
- развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости;

– воспитание самостоятельности в выполнении физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки адаптивной физической культурой направлены на формирование у младших школьников с нарушением интеллекта базовых двигательных действий, развитие двигательных способностей и физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

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

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.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» учитель широко использует различные методы обучения: словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ, демонстрация), практические (выполнение упражнения, подвижные игры и др.)

На учебных занятиях в 1 дополнительном классе ведется работа:

- по формированию знаний обучающихся;
- по обучению школьников двигательным действиям;
- по развитию физических качеств и способностей;
- по развитию координационных способностей (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- по формированию симметричных и асимметричных движений;
- по выполнению школьниками релаксационных упражнений;
- по воспроизведению заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- по развитию пространственной ориентации на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- по развитию мелкой моторики кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- по развитию движений на согласованность совместных действий.

Использование разнообразных средств обучения и методов преподавания адаптивной физической культуры способствует улучшению здоровья и работоспособности школьников, развитию их познавательных способностей, служит способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, что создает реальные предпосылки для социализации обучающихся.

Таблица 1. Основные разделы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- знания и соблюдение элементарных правил обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.

- Формирование самостоятельности:

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

Уровни достижения

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

Предметные результаты

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;

- выполняет комплекс упражнений под руководством учителя;

- соблюдает основные правила поведения на уроках и осознанно их применяет;

- выполняет простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;

- усваивает правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;

- владеет начальными двигательными умениями: бег, прыжки и метание.

достаточный уровень

- владеет базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

- владеет элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);

- освоил на доступном уровне основные правила поведения и соблюдает правила техники безопасности на уроке;

- выполняет команды учителя по словесной инструкции;

- самостоятельно выполняет комплекс утренней гимнастики;

- выполняет основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;

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

- держит средний темп в беге;

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

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

- начинает осознавать себя учеником, заинтересованным посещением школы, обучением, занятиями, членом семьи, одноклассником, другом;
- выделяет на доступном уровне социальное окружение, свое место в нем;
- положительно относится к окружающей действительности, выражает готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- имеет элементарные представления об окружающем мире в единстве его природной и социальной частей;
- проявляет частичную самостоятельность (в том числе, работает по показу, по образцу) в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- начинает понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в ближнем окружении (в школе, в классе);
- проявляет готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

Во взаимодействии, организованном по инициативе взрослого или учителя:

- вступает в контакт и работает в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращается за помощью и принимает помощь;
- слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми (со сверстниками и взрослыми);
- договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

В совместной со взрослым или учителем деятельности:

- соблюдает ритуалы школьного поведения (поднимает руку, встает и выходит из-за парты и т. д.);
- принимает цели и под контролем взрослого включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;
- активно участвует в деятельности, осуществляет контроль и оценивает свои действия и действия одноклассников;
- соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее с учетом предложенных

критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

В совместной, организованной учителем учебной деятельности:

- выделяет некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливает видо-родовые отношения предметов;
- делает простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале;
- пользуется доступными знаками, символами, предметами-заместителями;
- читает; пишет; выполняет арифметические действия в рамках учебной программы;
- наблюдает за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работает с несложной по содержанию и структуре информацией (понимает изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных электронных носителях).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Основы знаний					
1	Правила поведения на уроках	1	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.Игра по развитию способности ориентирования в пространстве.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов.	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.Строятся в одну шеренгу под контролем учителя. Участвуют в подвижной игре с помощью учителя. Выполняют комплекс ОРУ без предметов (с помощью учителя).	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя.Строятся в одну шеренгу самостоятельно.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.Выполняют комплекс ОРУ без предметов.
Легкая атлетика					
2	Ходьба и бег в колонне	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне (за учителем).Подвижная игра для развития способности ориентирования в	Переодевают и складывают форму с помощью учителя.Выполняют общее построение под контролем учителя.Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры	Самостоятельно готовятся к уроку.Выполняют построение в колонну по указанию учителя.Передвигаются в колонне за учителем.Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец

			пространстве.Повторение правил поведения на уроках физической культуры.	(техника безопасности).Участвуют в подвижной игре по показу и с помощью учителя.	поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.
3	Ходьба и бег в колонне, по одному в заданном направлении (темп умеренный)	1	Построение в шеренгу и перестроение в колонну.Передвижение в колонне (за учителем).Выполнение ОРУ без предметов.Развитие общей выносливости. Подвижная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).Выполняют 3-4 упражнения комплекса (с помощью учителя).Участвуют в подвижной игре по показу и (с помощью учителя).	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному в обход зала за учителем.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.
4	Ходьба и бег в различных направлениях	1	Построения в шеренгу и колонну.Ходьба и бег в различных направлениях.Комплекс 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 утренней гимнастики (с помощью учителя).Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Строятся в шеренгу и колонну.Осваивают ходьбу и бег в различных направлениях с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.Выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики.Участвуют в подвижной игре после

					инструкции и показа учителя.
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Игровые задания на построение и перестроения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра с бегом.	Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках. Выполняют комплекс утренней гимнастики, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют игровые задания. Осваивают ходьбу по прямой линии на носках, на пятках с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Участвуют в подвижной игре по показу учителя.
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Построение в шеренгу, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, в стороны, вперед. Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие общей выносливости. Ознакомление с игрой с элементами общеразвивающих упражнений.	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Участвуют в подвижной игре после инструкции учителя.
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Бег в медленном темпе, чередование ходьбы и	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-

			бега. Упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Подвижная игра на развитие точности движений.	ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.	пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре после инструкции педагога.
8	Ходьба с сохранением правильной осанки	с 1	Беседа о правильной осанке. Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре после инструкции.

9	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Передвижение бегом в среднем темпе. Упражнения с флажками. Подвижная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Выполняют непрерывный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют непрерывный бег в колонне в среднем темпе, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Участвуют в подвижной игре после инструкции.
10	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование ходьбы с бегом. Построение в круг. Комплекс упражнений в кругу. Подвижная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре после инструкции учителя.
11	Прыжки на двух	1	Ходьба приставным шагом	Выполняют прыжки после	Выполняют прыжки после

	ногах на месте		правое, левое плечо вперед.Прыжки на двух ногах.Упражнения для укрепления мышц ног.Игра с элементами лазания.	инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).Выполняют упражнения для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя.	инструкции и показа учителя. Выполняют упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.Участвуют в подвижной игре
12	Прыжки на двух ногах через веревочки	1	Подвижная игра с элементами перестроений.Ходьба приставным шагом, комплекса общеразвивающих упражнений.Различение правой и левой ноги.Прыжки на двух ногах, сохранение равновесия.Игра с бросками и ловлей мяча.	Участвуют в подвижной игре.Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.Выполняют 4-5 упражнений комплекса.Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа (с помощью учителя).	Играют в подвижную игру.Выполняют бег в чередовании с ходьбой.Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя.
13	Прыжки продвижением вперед, назад	с 1	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.Ориентирование в направлении движений.Подпрыгивания подряд в заданном направлении.Подвижная	Выполняют общеразвивающие упражнения.Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.	Выполняют общеразвивающие упражнения по инструкции и показу педагога.Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь

			игра с метанием мяча.	Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя.
14	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Комплекс упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра (с элементами строевых команд).	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и (с помощью учителя).	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.
15	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг (с помощью учителя). Перепрыгивают из обруча в обруч, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по показу и с помощью	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают из обруча в обруч после инструкции и показа учителя.

				педагога.	
16	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние	1	Ходьба с сочетанием с движениями рук. Бег на носках. Построение в круг. Комплекс утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Игра на формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг (с помощью учителя). Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя.
17	Прыжки набивной мяч толчком двумя ногами	1	Тренировочные упражнения в ходьбе перекатом с пятки на носок. Развитие скорости и силы ног, координационных движений. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Прыжок через предмет. Подвижная игра для формирования способности вести совместные действия с	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Участвуют в подвижной игре по показу (с	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Участвуют в подвижной игре. Осваивают и используют игровые умения.

			партнером, развитие точности движений.	помощью учителя).	
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Ходьба перекатом с пятки на носок. Упражнения с набивными мешочками. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Подвижная игра (формирование совместных действий с партнером, развитие точности движений).	Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок, ориентируясь на образец. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.
19	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Ходьба в полуприседе. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Комплекс ОРУ с веревочками. Подвижная игра.	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют запрыгивание и спрыгивание после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу по показу учителя. Запрыгивают и спрыгивают с низких устойчивых предметов. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.

20	Правильный захват различных предметов	1	Захват, движение рук и туловища при захвате.Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.Упражнения на осанку.Подвижная игра (выполняют действия метания с мешочками).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).Метают мешочки снизу ведущей рукой по прямому указанию учителя и с его помощью	Выполняют ходьбу по инструкции учителя.Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов.Выполняют упражнения по инструкции учителя.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.
21-23	Метание с места в горизонтальную цель	3	Ходьба с движениями рук. Ходьба змейкой.Построение в круг.Упражнения для укрепления туловища.Передача и прием мяча в круге.Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель, (увеличение расстояния до цели).Игра с мячами	Выполняют ходьбу в медленном темпе под контролем учителя.Выполняют 3-5 упражнений.Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий учителем и его помощь.	Выполняют ходьбу в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя.Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.Выполняют захват и удержание мешочков для выполнения метания после инструкции и показа учителя.Участвуют в подвижной игре после

			(метание мячей разных размеров).		показа учителем.
24-25	Метание с места в вертикальную цель	2	Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Выполнение ОРУ с кубиками. Игра (развитие мелкой моторики рук).	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой после пооперационного показа и контроля выполнения действий учителем. Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют метание набивного мешочка сверху ведущей рукой по показу учителя. Участвуют в подвижной игре после инструкции учителя.
26-27	Метание мяча из положения сидя из-за головы	2	Ходьба с хлопками. Упражнения с волейбольным мячом. Метание мяча из положения сидя из-за головы двумя руками. Игра (развитие мелкой моторики рук).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом (с помощью учителя). Метают мяч из положения сидя из-за головы двумя руками с направляющей помощью учителя. Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Метают мяч из положения сидя из-за головы двумя руками по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре после инструкции учителя.
Основы знаний					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Комплекс ОРУ со	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам по инструкции учителя (с	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу и бег по ориентирам, по инструкции

	и обуви гимнаста		скакалкой. Упражнения на метание мяча стоя двумя руками.	помощью учителя). Выполняют комплекс ОРУ (с помощью учителя) и упражнения на метание мяча.	учителя. Выполняют комплекс ОРУ по показу педагога. Метают мяч, стоя двумя руками.
Гимнастика					
29-30	Упражнения на укрепление здоровья	2	Бег по коридорчику. Комплекса ОРУ с обручами. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра (активизация речевой активности).	Выполняют бег по коридорчику (с помощью учителя). Выполняют 3-4 упражнения комплекса (с помощью учителя). Участвуют в игре по показу (с помощью учителя)	Выполняют комплекс ОРУ с обручами, упражнения для формирования правильной осанки после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя.
31-32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	2	Ходьба в колонне по одному с различными заданиями для рук. Комплекса упражнений для укрепления туловища. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Игра (активизация речевой активности).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса (с помощью учителя). Ползают по гимнастической скамейке на четвереньках (с помощью учителя). Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Самостоятельно выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Участвуют в игре после инструкции учителя.
33	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью	1	Строевые упражнения. Комплекса упражнений с обручами. Ползание по гимнастической скамейке на	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют

	учителя)		животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя).Игра (активизация речевой активности).	Выполняют 5-6 упражнений комплекса (с помощью учителя).Ползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью (с помощью учителя).Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью педагога).Участвуют в игре после инструкции учителя.
34-35	Ползание гимнастической скамейке по	2	Строевые упражнения.Комплекс ОРУ (под музыкальное сопровождение).Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой (с помощью учителя).Игра (активизация речевой активности).	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют 5-6 упражнений комплекса.Ползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой-левой рукой (с помощью учителя).Участвуют в дидактической игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.Выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой-левой рукой (при необходимости с помощью учителя).Участвуют в игре после инструкции учителя.
36	Ползание наклонной гимнастической скамейке на четвереньках по	1	Обыкновенная ходьба в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.Упражнения на осанку.Упор на коленях и на четвереньках, правильное удержание за	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения (с помощью учителя).Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках (с помощью учителя).Участвуют в игре по	Выполняют ходьбу по инструкции учителя.Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно).Играют в подвижную игру по показу и

			скамейку.Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.Подвижная игра (бросание и ловля предметов).	показу (с помощью учителя).	инструкции учителя.
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1	Строевые упражнения.Комплекс ОРУ (под музыкальное сопровождение).Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Игра (развитие речи).	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.Ползают по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя).Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.Самостоятельно выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.Участвуют в игре после инструкции учителя.
38-39	Упражнения в равновесии	2	Строевые упражнения.Комплекс ОРУ на стульчиках.Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке, руки в стороны.Тренировочные упражнения в ходьбе по веревочке выложенной змейкой, руки в стороны.Подвижная игра (развитие ориентировки в	Выполняют строевые упражнения, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса (с помощью учителя).Ходят по веревочке, руки в стороны с направляющей помощью педагога.Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют строевые упражнения по указанию учителя.Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.Самостоятельно выполняют ходьбу по веревочке, руки в стороны.Участвуют в игре после инструкции учителя.

			пространстве).		
40-43	Ходьба по гимнастической скамейке	4	Ходьба в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба по скамейке. Подвижная игра с бегом.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения (с помощью учителя). Выполняют упражнения в ходьбе по скамейке после неоднократного показа учителя, в медленном темпе (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в ходьбе по скамейке после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения и навыки.
44	Лазание по гимнастической стенке (с помощью учителя)	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке (с помощью учителя). Дидактическая игра (развитие тактильно-кинестетического восприятия).	Осваивают на доступном уровне строевые упражнения. Выполняют 3-4 упражнения под контролем педагога. Выполняют упражнения лазание по гимнастической стенке после неоднократного показа учителя, в медленном темпе (с помощью учителя). Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя.
45-	Лазание по	2	Строевые	Осваивают на доступном	Выполняют команды по

46	гимнастической стенке на заданное расстояние (с помощью учителя)		упражнения.Комплекс упражнений с гантелями.Лазание по гимнастической стенке на заданное расстояние (с помощью учителя).Дидактическая игра (развитие тактильно-кинестетического восприятия).	уровне строевые действия.Выполняют 3-4 упражнения с помощью педагога. Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога.Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя.Участвуют в игре после показа и инструкции учителя
47-48	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	2	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.Лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.Дидактическая игра (развитие тактильно-кинестетического восприятия).	Осваивают на доступном уровне строевые действия под контролем педагога.Выполняют 1-2 лечебно-оздоровительных упражнения.Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя, в медленном темпе (с помощью учителя).Участвуют в дидактической игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).Выполняют лечебно-оздоровительных упражнения.Выполняют упражнения в лазании после неоднократного показа учителя.Участвуют в игре после инструкции учителя.
Основы знаний					
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.Правила игр,	1	Комплекс ОРУ.Упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения (в игровой форме).Лечебно – оздоровительные	Выполняют упражнения комплекса.Выполняют упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения.Повторяют	Выполняют упражнения комплекса (самостоятельно).Выполняют упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения

	поведение игроков на площадке		упражнения для профилактики нарушений зрения.	лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения (с помощью учителя).	(самостоятельно).Повторяют лечебно – оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
Подвижные игры					
50	Подвижные игры (формирование совместных действий с партнером)	1	Ходьба.Комплекс ОРУ.Подвижные игры: «Паровозик», «Ловишки».	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения по образцу.Размещаются «врассыпную» (с помощью учителя).Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняют по показу ОРУ.Размещаются «врассыпную».Участвуют в различных видах игр после показа и объяснения учителя.
51	Игра для развития точности движений	1	Ходьба со сменой положения рук.Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.Подвижные игры: «Паровозик», «Ловишки».	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения.Участвуют в игре по инструкции и по	Выполняют ходьбу по инструкции учителя.Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в подвижных играх после

				показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	показа и инструкции учителя.
52-53	Подвижные игры с прыжками	2	Ходьба со сменой положений рук. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Приставные шаги. Подвижная игра (ориентировка в пространстве).	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения, участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.
54-55	«Школа мяча»	2	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба со сменой положений рук. Комплекс ОРУ. Броски мяча об пол и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра с прыжками. Подвижная игра с мячом.	Выполняют ходьбу. Выполняют комплекс ОРУ (с помощью учителя). Выполняют упражнения с мячом (с помощью учителя). Участие в подвижных играх (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу. Выполняют комплекс ОРУ. Выполняют упражнения с мячом. Участие в подвижных играх (при необходимости с помощью учителя).
56	«Школа мяча»	1	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

			выполнение общеразвивающих упражнений.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.Подвижная игра с бегом.	контролем педагога.Выполняют построение в круг (с помощью учителя).Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.Участвуют в игре (с помощью учителя).	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по показу и инструкции учителя.Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.Участвуют в подвижной игре после инструкции.
57-59	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу	3	Комплекс ОРУ со средними мячами.Тренировочные упражнения в перебрасывании мяча друг другу в парах.Подвижная игра с мячом.	Выполняют комплекс ОРУ со средними мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.Осваивают и используют игровые умения.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога.
60-61	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	2	Комплекс ОРУ.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.Подвижная игра с прыжками.Игра (развитие мелкой моторики рук).	Выполняют комплекс ОРУ ориентируясь на образец.Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.Участвуют в играх по показу (с помощью учителя).	Выполняют комплекс ОРУ по словесной инструкции.Осваивают и используют игровые умения.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога.
62-67	Удары мяча об пол правой, затем левой рукой	6	Комплекс упражнений с малыми мячами.Игровые задания для отработки	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами, ориентируясь на	Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами по словесной

			ударов мяча об пол правой, затем левой рукой. Подвижная игра с прыжками. Игра (развитие мелкой моторики рук).	образец.Выполняют игровые задания в перебрасывании мяча друг другу из-за головы.Участвуют в играх (с помощью учителя).	инструкции.Осваивают и используют игровые умения и навыки.Участвуют в играх после показа и инструкции учителя.
68-72	Удары мяча об пол в движении приставным шагом	5	Бег с чередованием с ходьбой.Комплекс ОРУ с набивными мячами.Удары мяча об пол в движении приставным шагом (правое плечо вперед, левое плечо вперед).Подвижная игра.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.Выполняют упражнения по образцу.Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога.
73-75	Броски мяча о стену снизу двумя руками	3	Броски мяча о стену снизу двумя руками, в цель.Подвижная игра (с бросками и ловлей мяча).Игра (развитие речи).Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения.	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).Участвуют в	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.Участвуют в играх после показа и инструкции учителя.Выполняют упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения.

				играх по показу и (с помощью учителя).Выполняют упражнения (релаксация).	
Основы знаний					
76	Правильная осанка	1	Беседа о значении физических упражнений.Строевые упражнения.Подвижная игра (ориентировка в пространстве).	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.Отвечают на вопросы учителя.Выполняют упражнения.Участвуют в подвижной игре (с помощью учителя).	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.Отвечают на вопросы учителя.Отвечают на вопросы учителя.Выполняют упражнения.Участвуют в подвижной игре.
Гимнастика					
77	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Строевые упражнения.Комплекс ОРУ со скакалками.Упражнения для укрепления мышц спины и живота.Подвижная игра.	Выполняют строевые упражнения.Выполняют 4-5 упражнений комплекса.Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и живота по инструкции и показу учителя.Участвуют в подвижной игре (с помощью учителя).	Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и живота после инструкции и показа учителя.Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции

					педагога.
78	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	Гимнастика для пальцев рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Подвижная игра с мячом	Выполняют гимнастику для пальцев рук. Выполняют комплекс упражнений ОРУ, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (с помощью учителя). Участвуют в игре (с помощью учителя).	Выполняют гимнастику для пальцев рук. Выполняют комплекс упражнений ОРУ. Выполняют упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Осваивают и используют игровые умения по инструкции взрослого.
79	Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Построение в круг. Комплекс упражнений с обручами. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Подвижная игра (ориентировка в пространстве).	Выполняют построение в круг. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют комплекс упражнений с обручем ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Участвуют в	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют комплекс упражнений с обручем и упражнения по инструкции и показа учителя. Выполняют упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Участвуют в подвижной игре после показа и объяснения учителя

				подвижной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (с помощью учителя).	
80	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Ходьба со сменой положений рук. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Приставные шаги в сторону, (ориентирование в пространстве). Подвижная игра (метание).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения по показу и объяснению учителя.
81	Упражнения для расслабления мышц	1	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения на дыхание во время ходьбы, бега (проговаривание звуков на выдохе). Подвижная игра (развитие внимания).	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг (с помощью учителя). Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют упражнения после показа учителя. Участвуют в подвижной игре после

				учителя. Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	показа и объяснения учителя.
82	Дыхательные упражнения	1	Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения на дыхание во время ходьбы, бега (проговаривание звуков на выдохе). Подвижная игра (развитие внимания).	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг (с помощью учителя). Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют дыхательные упражнения после показа учителя. Участвуют в подвижной игре после инструкции педагога.

83	Ползание под дугами на четвереньках	1	Тренировочные упражнения в ползании под дугами на четвереньках (на заданное расстояние в сочетании с ходьбой). Упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Игра (развитие точности движений).	Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой после инструкции педагога. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Участвуют в подвижной игре после показа и инструкции педагога.
84	Ползание под	1	Бег в медленном темпе,	Выполняют бег в	Выполняют бег в медленном

	дугами правым, левым боком		чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Упражнения для укрепления мышц туловища. Исходное положение для выполнения ползания под препятствием. Дидактическая игра (развитие речи).	медленном темпе, чередование ходьбы и бега под контролем учителя. Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища под контролем педагога и с его помощью. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя), по возможности самостоятельно. Участвуют в дидактической игре (с помощью учителя).	темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловища. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (самостоятельно) по образцу. Участвуют в игре после показа и объяснения учителем.
85	Ползание по-пластунски	1	Упражнения в ползании. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание под дугами правым, левым боком (на заданное расстояние в сочетании с ходьбой). Дидактическая игра (развитие речи).	Осваивают по возможности ползание по-пластунски (с помощью учителя). Выполняют комплекс ОРУ опираясь на образец выполнения обучающимся 2 группы или учителем. Выполняют ползание под дугами правым, левым боком (с помощью учителя). Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Осваивают упражнения в ползании. Выполняют комплекс ОРУ на стульчиках. Повторяют по показу взрослого ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Участвуют в игре после объяснения и показа учителем.

				и помощь педагога.	
86	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	1	Ходьба в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Комплекс утренней гимнастики. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплексной гимнастики. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу и (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения утренней гимнастики по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения.
87	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов	1	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов. Подвижные игры.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса ОРУ. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе (с помощью учителя). Участвуют в подвижных играх (с помощью учителя).	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения по образцу.

88	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	1	Комплекс ОРУ.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.Игра (развитие речи).	Выполняют 4-5 упражнений комплекса ОРУ.Осваивают упражнения в равновесии после инструкции (с помощью учителя).Участвуют в игре после показа и объяснения учителя (с помощью учителя).	Выполняют комплекс упражнений без предметов по образцу.Осваивают упражнения в равновесии после инструкции.Участвуют в игре после показа и объяснения учителем.
Легкая атлетика					
89	Высокий старт	1	Тренировочные упражнения в быстрой ходьбе держась за канат.Разучивание высокого старта.Комплекс ОРУПодвижная игра (развитие ориентировки в пространстве).	Выполняют ходьбу (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).Выполняют 5-6 упражнений комплекса.Начинают бег с высокого старта.Участвуют в подвижной игре (с помощью педагога).	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.Начинают бег с высокого старта.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
90	Медленный бег с сохранением правильной осанки	1	Медленный бег.Беговые упражнения.Комплекс ОРУ.Подвижная игра (развитие ориентировки в пространстве).	Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя), при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).Выполняют по	Удерживают правильное положение тела во время бега.Выполняют беговые упражнения.Выполняют комплекс ОРУ.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.

				возможности беговые упражнения (с помощью педагога).Выполняют комплекс ОРУ.Участвуют в подвижной игре (с помощью учителя).	
91	Бег в колонне за учителем в заданном	1	Положение правильной осанки во время выполнения бега.Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.Подвижная игра (развитие ориентировки в пространстве).	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега.Выполняют упражнения под контролем и с помощью учителя.Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
92-93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	Беговые упражнения.Чередование бега и ходьбы. Техника дыхания во время бега.Комплекс ОРУ (в движении).Подвижная игра (развитие ориентировки в пространстве).	Чередуют бег и ходьбу.Выполняют по возможности беговые упражнения и ОРУ в движении (с помощью учителя).Участвуют в игре (с помощью учителя).	Выполняют беговые упражнения и ОРУ в движении (после инструкции и показа учителя).Чередуют бег и ходьбу.Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя.
94	Бег и ходьба в чередовании по сигналу	1	Бег и ходьба в чередовании (по сигналу с постепенным увеличением нагрузки).Комплекс ОРУ (с хлопками).Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег и ходьбу под контролем учителя.Выполняют 3-5 упражнения комплекса ОРУ.Участвуют в подвижной игре по показу (с помощью учителя).	Выполняют бег и ходьбу (по сигналу с постепенным увеличением нагрузки).Выполняют упражнения (самостоятельно).Участвуют в играх после инструкции учителя.
95	Быстрый бег	1	Комплекс ОРУ (с	Выполняют 3-5	Выполняют бег на короткую

			хлопками).Виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, челночный бег.Игра (развитие речи).	упражнения комплекса ОРУ.Выполняют по возможности бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.С помощью педагога осваивают различные виды бега.Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	дистанцию: старт, финиширование.Демонстрируют выполнение различных видов бега.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
96	Быстрый бег (по команде)	1	Виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, челночный бег.Бег по команде.Комплекс ОРУ (с хлопками).Игра (развитие речи).	Выполняют по возможности различные виды бега под контролем педагога.Выполняют бег по команде за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на показ учителем.Выполняют 3-5 упражнения комплекса ОРУ.Участвуют в игре по показу и (с помощью учителя)	Демонстрируют различные виды бега.Выполняют бег по команде после инструкций учителя.Выполняют комплекс ОРУ.Участвуют в игре по показу и инструкции учителя.
97	Бег на короткую дистанцию в парах	1	Бег на короткую дистанцию в парах.Бег по команде.Комплекс ОРУ (в круге).Игра (развитие речи).	Выполняют бег (по команде, в парах) за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.Повторяют комплекс ОРУ в	Участвуют в соревновательной деятельности под контролем педагога.Демонстрируют бег по команде.Закрепляют комплекс ОРУ в кругу (по показу учителя).Принимают участие в игре.

				кругу.Участвуют в игре по показу (с помощью учителя).	
98-99	Метание мяча с места на дальность	2	Комплекс ОРУ (в круге).Метание мяча с места на дальность ведущей, правой, левой рукой.Итоговый контроль физической подготовленности.	Повторяют комплекс ОРУ в кругуИмитируют броски без предмета (с направляющей помощью учителя).Осваивают захват предмета, положение рук и туловища во время метания мяча на дальность ведущей рукой.Выполняют по возможности тестовые задания (с помощью педагога).	Повторяют комплекс ОРУ в кругуИмитируют броски без предмета по показу учителя.Осваивают правильный захват предмета, положение рук и туловища во время метания с места на дальность правой и левой рукой.Демонстрируют уровень развития физической подготовленности.

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872296

Владелец Шапошникова Светлана Сергеевна

Действителен с 06.08.2026 по 06.08.2027