

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

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МС

Е.В. Кедровских / Кедровских Е.В./  
«28» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ГБОУ СО  
«Буткинская школа-интернат»  
О.Ф. Казакова / Казакова О.Ф. /  
«28» августа 2023г.

Рабочая программа  
по адаптированной физической культуре  
для обучающихся  
с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
1 класса  
на 2023–2024 учебный год

Составитель:  
учитель Силина Н.Л.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 7  
от «24» августа 2023г.  
Председатель МО  
коррекционного цикла  
Н.Н. Зубова / Зубова Н.Н. /

## 1. Пояснительная записка

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале

гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **2. Содержание учебного предмета адаптивная физическая культура**

### **2.1. «Знания о физической культуре»**

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

### **2.2. «Гимнастика»**

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

*Практический материал.* Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц, мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей и пальцев; формирования правильной осанки.; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом; упражнение на равновесие; ползание и лазанье; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **2.3. «Лёгкая атлетика»**

#### ***Теоретические сведения:***

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

#### ***Практический материал:***

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

#### **2.4. «Лыжная и конькобежная подготовка»**

*Теоретические сведения:* элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Виды подъёмов и спусков.

*Практический материал:* выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **2.5. «Игры»**

*Теоретические сведения:* Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал.**

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями. Игры «Совушка», «Не урони мешочек», «Змейка», «Правильно и точно», задания с использованием строевых упражнений: «Становись!» - «Разойдись!»; «Запрещённое движение».

На уроках лёгкой атлетики:

«По местам!», «Волк во рву», « У медведя во бору», «К своим флажкам!», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Рыбак и рыбки», «Точный прыжок», «Кошка и мышки»;

На уроках лыжной подготовки:

«Нарисуй солнце», «Точно в ворота», «Снежками в цель», «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее?»

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### **3.1. Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично-изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **3.2. Предметные результаты:**

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются, как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

### **3.3. Минимальный уровень освоения программы:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **3.4. Достаточный уровень освоения программы:**

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;
- выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Программное и учебно-методическое обеспечение**

#### **Программы:**

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1-4 классов с лёгкой 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 лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

#### **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 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 года № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115».
8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства профессионального образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д.

10. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1-4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.

11. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1 - 4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

10. Учебный план для обучающихся 1 - 4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

12. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» 2023– 2024 учебного года. Приказ № 1495 от 28.08.2023года.

13. Расписание уроков ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2023 – 2024 учебного года.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Физическая культура
Класс	1
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 97 ч.	В неделю – 3 ч.
1.Обучающе-развивающих	97ч.	
2.Контрольных	-	

№ урока	Тема	Дата	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>1 четверть- 24 часов</b>				
<b>1</b>	Сообщение теоретических сведений.	05.09.	<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.</p> <p>Предварительный контроль физической подготовленности.</p>	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.</p> <p><b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».</p> <p><b>Тестирование.</b></p>
<b>Раздел программы легкая атлетика -23 часов</b>				
<b>2</b>	Ходьба и бег в колонне.	06.09.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оposредованное закаливание.</p> <p>Коррекционная игра для развития способности</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп</p>

			ориентирования в пространстве.	умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3	Ходьба и бег в колонне.	07.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4	Ходьба и бег в колонне.	12.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»

5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	13.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p><b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p>
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	14.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий</p> <p><b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p>
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	19.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе.</p> <p><b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p> <p><b>Повторение.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.</p>

8	Непрерывный бег с изменением темпа	20.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу <b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу <b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9	Непрерывный бег с изменением темпа	21.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. <b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10	Непрерывный бег с изменением темпа	26.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. <b>Разучивание.</b> Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» <b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий
11	Прыжки на двух ногах	27.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.

				<b>Повторение.</b> Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
<b>12</b>	Прыжки на двух ногах	28.09.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
<b>13</b>	Прыжки на двух ногах	03.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
<b>14</b>	Подпрыгивание вверх	4.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с захватом или касанием висящего предмета <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра

				«Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
15	Подпрыгивание вверх	05.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.</p> <p><b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p>
16	Подпрыгивание вверх	10.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> <p><b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p>
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	11.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p><b>Разучивание.</b> Обучение</p>

				приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
<b>18</b>	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	12.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
<b>19</b>	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	17.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение». <b>Повторение.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
<b>20</b>	Метание с места в горизонтальную цель	18.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,	<b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.

			внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p>
21	Метание с места в горизонтальную цель	19.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.</p>
22	Метание с места в горизонтальную цель	24.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Подводящие упражнения.</b></p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»</p> <p><b>Повторение.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в</p>

				горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	Метание с места в горизонтальную цель	25.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
24	Метание с места в вертикальную цель	26.10.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>2 четверть-24 часа</b>				
25	Метание с места	07.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание

	в вертикальную цель		скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	набивного мешочка сверху ведущей рукой <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». <b>Повторение.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	Сообщение теоретических сведений.	08.11.	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.
27	Метание мяча из седа из-за головы	09.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
28	Метание мяча из	14.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из

	седа из-за головы		координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	и.п. стоя двумя руками. <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя. <b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками  Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>				
<b>29</b>	Коррекция нарушений здоровья	15.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
<b>30</b>	Коррекция нарушений здоровья	16.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
<b>31</b>	Коррекция нарушений	21.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра

	здоровья		заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	«Совушка-сова». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
32	Ползание по гимнастический скамейке	22.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
33	Ползание по гимнастический скамейке	23.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».

34	Ползание по гимнастический скамейке	28.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p>
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	29.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>

36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	30.11.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	05.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>
38	Упражнения в равновесии	06.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по наклонной</p>

				гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
39	Упражнения в равновесии	07.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>
40	Упражнения в равновесии	12.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>
41	Упражнения в равновесии	13.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p>

				<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>
42	Упражнения в равновесии	14.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>
43	Упражнения в равновесии	19.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.</p> <p>Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по</p>

				гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.
44	Лазание по гимнастической стенке	20.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
45	Лазание по гимнастической стенке	21.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
46	Лазание по гимнастической	26.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра

	стенке		коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	«Угадай предмет» <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.
47	Лазание по гимнастической стенке	27.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
48	Лазание по гимнастической стенке	28.12.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.  Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b> <b>3 четверть- 30 часов</b>				
49	Сообщение	16.01.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях	<b>Беседа.</b>

	теоретических сведений.		подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
<b>Раздел программы подвижные игры – 29 часов</b>				
<b>50</b>	Подвижные игры с бегом	17.01.	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Паровозик» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
<b>51</b>	Подвижные игры с бегом	18.01.	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
<b>52</b>	Подвижные игры с прыжками	23.01.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Паровозик»
<b>53</b>	Подвижные игры с прыжками	24.01.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Перебежки в парах» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
<b>54</b>	«Школа мяча»	25.01.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча об пол. <b>Разучивание.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с

				большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
55	«Школа мяча»	30.01.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». <b>Повторение.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
56	«Школа мяча»	31.01.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
57	«Школа мяча»	01.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча снизу двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Перебрасывание мяча снизу в парах. <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
58	«Школа мяча»	06.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от груди двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»

				<b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах.
<b>59</b>	«Школа мяча»	07.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от головы двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
<b>60</b>	«Школа мяча»	08.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас ведущей ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас ведущей ногой в парах. <b>Повторение.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
<b>61</b>	«Школа мяча»	13.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас правой, левой ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгущки» <b>Повторение.</b> Пас ведущей ногой в парах.

				Коррекционная игра «Что пропало?»
62	«Школа мяча»	14.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p>
63	«Школа мяча»	15.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p>
64	«Школа мяча»	20.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>

65	«Школа мяча»	21.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p><b>Повторение.</b></p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
66	«Школа мяча»	22.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>
67	«Школа мяча»	27.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и</p>

				пташки» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	«Школа мяча»	28.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»
69	«Школа мяча»	29.02.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
70	«Школа мяча»	05.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля

			силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	двумя руками. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек» <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча»	06.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.
72	«Школа мяча»	07.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с

				набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»
73	«Школа мяча»	12.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
74	«Школа мяча»	13.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
75	«Попади в цель», «Рыбак и рыбки»	14.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).

				<p>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>
76	«Попади в цель», «Рыбак и рыбки»	19.03.	<p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).</p> <p>Игра «Рыбак и рыбки». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>
77	«Попади в цель», «Рыбак и рыбки»	20.03.	<p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).</p> <p>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>

78	«Попади в цель», «Рыбак и рыбки»	21.03.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).</p> <p>Игра «Ловишки-хвостики».</p> <p>Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>
<p><b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b></p> <p><b>4 четверть- 21 часа</b></p>				
79	Сообщение теоретических сведений.	02.04.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p><b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».</p>
<p><b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b></p>				
80	Корректирующие упражнения	03.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками</p>

81	Корректирующие упражнения	04.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.</p> <p><b>Повторение.</b>Корректирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p>
82	Корректирующие упражнения	09.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев</p> <p><b>Повторение.</b>Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p>
83	Корректирующие упражнения	10.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.</p>
84	Корректирующие	11.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция	<b>Разучивание.</b> Корректирующие

	упражнения		двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
85	Корректирующие упражнения	16.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»
86	Корректирующие упражнения	17.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
87	Ползание	18.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.

				Дыхательные упражнения.
88	Ползание	23.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами правым, левым боком. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
89	Ползание	24.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»
90	Упражнения в равновесии	25.04.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
91	Упражнения в	02.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба

	равновесии		динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
92	Упражнения в равновесии	07.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»
<b>Раздел программы легкая атлетика – 7 часов</b>				
93	Медленный бег.	08.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба держась за канат. <b>Разучивание.</b> Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.
94	Медленный бег	14.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Разучивание.</b> Дыхание во время

			общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. <b>Повторение.</b> Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
95	Медленный бег	15.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
96	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	16.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Чередование быстрой и медленной ходьбы. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении.
97	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	21.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовани <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»

98	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	22.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p>
99	Быстрый бег.	23.05.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p><b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389996

Владелец Казакова Оксана Федоровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025