

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГОБУ  
Партизанская КШИ  
Осадчая О.В.  
Приказ № 76  
от «23» 08 2023 г.



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР Бабанина Е.В.  
Принято педагогическим  
советом Протокол № 1  
от «30» 07 2023 г.

Рассмотрено на МО  
учителей  
Маннапова Л.В.  
Протокол № 1  
«29» 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
наименование учебного курса/предмета)

**1 класс**

Составлена на основе федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

## Содержание документа

1. Пояснительная записка.	3
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.	4
3. Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.	5
4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса).	5
5. Содержание учебного предмета, курса.	7
6. Календарно-тематическое планирование	9
7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.	29
8. Планируемые результаты	29

## 1. Пояснительная записка

### Цели образовательно-коррекционной работы

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) № 1599 от 19 декабря 2014 г.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, вступающий в силу с 01.01.2021 г.
4. Устав общеобразовательного учреждения, утвержденный 31.03.2023 г. приказ № 242-ри.
5. Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебного года.

В качестве задач реализации содержания учебного предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к адаптивной физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях адаптивной физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП) в качестве цели изучения адаптивной физической культуры определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности*.

*Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:*

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области адаптивной физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

## **2. Общая характеристика адаптивной физической культуры**

Приведенные выше задачи определяют место адаптивной физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### 3. Описание места адаптивной физической культуры в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП для первого класса предусмотрено 99 часов в год.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 1 подготовительном классе

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	4
Гимнастика	32
Легкая атлетика	37
Подвижные игры	26
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>

### 4. Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения ФАООП по предмету адаптивная физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

*Минимальный уровень:*

- представления об адаптивной 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 адаптивной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области адаптивной физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

## 5. Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Таблица 1 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока / Раздел	1	2-27	28	29-48	49	50-75	76	77-88	89-99
Основы знаний									
Легкая атлетика									
Гимнастика									
Подвижные игры									

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.



## 6. Календарно-тематическое планирование

№ урока, ДАТА	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
1	Сообщение теоретическ их сведений.	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». <b>Тестирование.</b>
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>			
2	Ходьба и бег в колонне.	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> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп 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.	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.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях.

		Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<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 переходом на ходьбу	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 на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6	Бег в среднем темпе переходом на ходьбу	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 с различным положением рук: на пояс, к плечам. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7	Бег в среднем темпе переходом на ходьбу	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 группами в быстром темпе. <b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». <b>Повторение.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Непрерывный бег с изменением темпа	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	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».

		игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	
10	Непрерывный бег с изменением темпа	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	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».
12	Прыжки на двух ногах	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»
13	Прыжки на двух ногах	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.
14	Подпрыгивание вверх	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 вверх толчком двумя на 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	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 с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Подпрыгивание вверх	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 через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	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> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	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».
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	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.

20	Метание с места в горизонтальную цель	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> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
21	Метание с места в горизонтальную цель	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> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. <b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
22	Метание с места в горизонтальную цель	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> <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» <b>Повторение.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	Метание с места в горизонтальную цель	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	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>25</b>	Метание с места в вертикальную цель	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 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.
<b>26</b>	Метание мяча из седа из-за головы	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.
<b>27</b>	Метание мяча из седа из-за головы	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> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из 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 основы знаний – 1 час</b>			
<b>28</b>	Сообщение теоретических сведений.	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.
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
<b>29</b>	Коррекция нарушений здоровья	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	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 здоровья	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
<b>32</b>	Ползание по гимнастический скамейке	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».
<b>33</b>	Ползание по гимнастический скамейке	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».
<b>34</b>	Ползание по гимнастический скамейке	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 поочередно правой, левой рукой с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
<b>35</b>	Ползание по наклонной	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние.

	гимнастический скамейке	Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. <b>Повторение.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
36	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
37	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно.
38	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
39	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.



40	Упражнения в равновесии	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	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	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	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. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p>

44	Лазание по гимнастической стенке	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	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 стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.
47	Лазание по гимнастической стенке	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	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>49</b>	Сообщение теоретическ их сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Беседа.</b> <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 – 26 часов</b>			
<b>50</b>	Подвижные игры с бегом	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	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	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности 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	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности 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»	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»
<b>55</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести	<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».

		совместные действия с партнером, развитие точности движений	
56	«Школа мяча»	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»	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»	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.
59	«Школа мяча»	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»
60	«Школа мяча»	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»	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 «Попрыгушки» <b>Повторение.</b> Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»
<b>62</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»
<b>63</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
<b>64</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. <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» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>65</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
<b>66</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.

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

		речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Игра «Платочек» <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча»	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»	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»	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»	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.
<b>75</b>	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». <b>Повторение.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
<b>76</b>	Сообщение теоретических сведений.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>			
<b>77</b>	Корректирующие упражнения	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 укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками
<b>78</b>	Корректирующие упражнения	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 развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
<b>79</b>	Корректирующие упражнения	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 формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»



<b>80</b>	Корректирующие упражнения	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 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.
<b>81</b>	Корректирующие упражнения	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»
<b>82</b>	Корректирующие упражнения	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»
<b>83</b>	Ползание	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.
<b>84</b>	Ползание	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».
<b>85</b>	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках.

		Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»
<b>86</b>	Упражнения в равновесии	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.
<b>87</b>	Упражнения в равновесии	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 поворотом на 360 с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
<b>88</b>	Упражнения в равновесии	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 – 11 часов</b>			
<b>89</b>	Медленный бег.	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.
<b>90</b>	Медленный бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Дыхание во время 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»

91	Медленный бег	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.
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	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.
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	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 чередовании <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»
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
95	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. <b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.
96	Быстрый бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» <b>Разучивание.</b> Бег по команде. <b>Повторение.</b> Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
97	Быстрый бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу.

		Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
<b>98</b>	Метание с места на дальность	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.
<b>99</b>	Метание с места на дальность	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Тестирование.</b>

## **7. Описание материально-технического обеспечения**

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

#### **2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии**

#### **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

#### **4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).**

### **Материально-техническое обеспечение.**

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

## **8. Планируемые результаты освоения предмета**

**Иметь представление** о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать** основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять** Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь** Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.