

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа
физическая культура, 1 класс**

ГО Верхотурский, 2020 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), 1 вариант

Цель: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию нравственных качеств, а также служат средством коррекции различных моторных нарушений.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 1 классе - 3 часа в неделю, в год 99 часов

В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

4. Тематический план с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

№	Раздел	Количество часов	Практических
1	Знания о физической культуре	4	
2	Лёгкая атлетика	37	
3	Гимнастика	32	
4	Игры	26	
	Всего:	99 часов	

5. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Требования безопасного поведения на занятиях. Требования к одежде для занятий. Знакомство с инвентарём и оборудованием. Части тела человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
2	Лёгкая атлетика	<u>Теоретические сведения.</u> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал: <u>Ходьба.</u> Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и

		<p>командам учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p><u>Бег.</u> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.</p> <p><u>Метание.</u> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 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. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание малого мяча с места в цель левой и правой руками.</p>
3	Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения.</u> 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><u>Практический материал.</u></p> <p><u>Построения и перестроения.</u> Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки;</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; -лазанье и перелезание;</p> <p>-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p>
4	Игры	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p><u>Практический материал.</u></p> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; метанием и ловлей мяча.</p>

6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину: понимает значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов: Умеет выслушать иное мнение. Уважает и доброжелательно относится к другим (толерантность):
— этническая толерантность; — возрастная толерантность;
— гендерная толерантность.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:
Ориентируется в классе, школе (знает, где классный кабинет, раздевалка, спортзал, столовая, расписание уроков и т.д.).
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: Умеет обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия: Участвует в повседневной жизни класса и школы. Умеет играть со сверстниками в подвижные игры.
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности:
Участвует в процессе обучения в соответствии со своими возможностями. Сформирована мотивация к обучению. Знает основные правила поведения на уроках физической культуры технику безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое»: опрятно неопрятно,
8. Формирование готовности к самостоятельной жизни: Физическая готовность: готовность развивать физические качества

Уровни освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">● представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;● представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.● представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;	<ul style="list-style-type: none">● знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;● знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;● соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

БУД	По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы	По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы
Личностные учебные действия:	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	
	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
Коммуникативные учебные действия	Умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)	Слушает обращенную речь учителя и выполняет элементарные инструкции (учитель-ученик)
	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем	Использует элементарные ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем с помощью учителя и по образцу с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.
	Умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.
	Умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	
	Умение доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	
Регулятивные учебные действия	Умение адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за	Выполняет при частичной помощи учителя действия по схемам – символам. Оценивает на элементарном уровне

	парты и т.д.)	результаты учебной деятельности с помощью учителя. Соотносит действия с результатом с помощью учителя.
	Умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	
	Умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	
	Умение соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	
Познавательные учебные действия	Умение выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	Умение выделять существенные, общие и отличительные свойства спортивного инвентаря и оборудования
	Умение делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале	Умение сравнивать выполнение своих действий с действиями учителя

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>I. Технические средства обучения</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен • музыкально-ритмических комплексов для гимнастики. 		
<i>II. Учебная мебель</i>		
<i>III. Учебное оборудование</i>		
1.	Мячи большие, мячи малые.	8

2. Скакалки.	8
3. Гимнастическая стенка.	1
4. Обручи.	8
5. Кегли.	20
6. Беговая дорожка	12
7. Гантели	1

8.Календарно-тематическое планирования «Физическая культура», 1 класс

№ П/ П	Тема раздела, урока.	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности.
I	Знания о физической культуре	4		
1	Введение в физкультуру	1	02.09	Знакомство с инвентарём и оборудованием Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря Физическая нагрузка и отдых Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания.
2	ТБ на уроках, правила поведения	1		Беседа. ТБ на уроках. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Требования безопасного поведения на занятиях. Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий.
3	Понятие о физической культуре.	1		Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах Чистота зала, снарядов Требования к одежде для занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
4	Гигиенические навыки.	1		Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Части тела человека Формирование понятий: опрятность, аккуратность Развитие двигательных способностей и физических качеств
II	Лёгкая атлетика	37		
5	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках легкой атлетики	1		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Строевые упражнения: построение в колонну по одному. равнение в затылок. Ходьба в обход по залу, ходьба на носках, на пятках, и внешнем своде стопы.

				<p><i>Подводящие упражнения.</i> Построение в одну шеренгу около объёмных фигур разного цвета.</p> <p><i>Разучивание.</i> Построение в одну шеренгу по разметке. ОРУ без предмета</p> <p>Коррекционная игра «Найди своё место»</p>
6	Ходьба и бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный)</p> <p><i>Разучивание.</i> Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p><i>Повторение.</i> Построение в одну шеренгу по разметке. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди своё место»</p>
7	Ходьба и бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении.</p> <p><i>Разучивание.</i> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом»</p> <p><i>Повторение.</i> Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди своё место»</p>
8	Ходьба и бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p><i>Разучивание.</i> ОРУ в движение. Коррекционная игра «Веселая ракета»</p> <p><i>Повторение.</i> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом»</p>
9	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба на носках на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p><i>Разучивание.</i> Чередование бега и ходьбы по разметке.</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ в движение. Коррекционная игра «Веселая ракета»</p>
10	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба с различным положением рук; на пояс к плечам.</p> <p><i>Разучивание.</i> Бег и ходьба с преодолением препятствий</p> <p><i>Повторение.</i> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ в движение. Коррекционная игра «Веселая ракета»</p>
11	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба группами в быстром темпе</p> <p><i>Разучивание.</i> Перебежка группами 15-20 м ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей в кругу»</p> <p><i>Повторение.</i> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках на пятках с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы</p>

12	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба со сменой темпа по сигналу.</p> <p><i>Разучивание</i> Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p><i>Повторение.</i> Перебежка группами 15-20 м. ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей в кругу»</p>
13	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба с преодолением препятствий</p> <p><i>Разучивание</i> Бег с преодолением препятствий.</p> <p><i>Повторение.</i> Бег со сменой темпа по сигналу. Перебежка группами 15-20 м. ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей в кругу»</p>
14	Бег	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами.</p> <p><i>Разучивание</i> Бег с подлезанием под дугами. ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p> <p><i>Повторение.</i> Бег с преодолением препятствий.</p>
15	Прыжки	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p><i>Разучивание</i> Прыжки вверх из глубокого приседа</p> <p><i>Повторение.</i> Бег с подлезанием под дугами. ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>
16	Прыжки	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Прыжки на двух ногах на месте, вперед, назад, вправо-влево.</p> <p><i>Разучивание.</i> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие, высота 20 см</p> <p><i>Повторение.</i> Прыжки вверх из глубокого приседа Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>
17	Прыжки	1		<p><i>Подводящие упражнения</i> Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p><i>Разучивание.</i> ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p><i>Повторение.</i> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие, высота 20 см</p>
18	Подпрыгивание	1		<p><i>Подводящие упражнения.</i> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><i>Разучивание.</i> Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета.</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» Ходьба приставным шагом с</p>

				приседанием.
19	Подпрыгивание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние Ходьба с сочетанием движений рук <i>Разучивание.</i> Подпрыгивание вверх с разбега касанием висящего предмета. <i>Повторение.</i> Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета. ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
20	Подпрыгивание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <i>Разучивание.</i> ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» <i>Повторение.</i> Подпрыгивание вверх с разбега касанием висящего предмета. Ходьба с сочетанием движений рук
21	Прыжки	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <i>Разучивание.</i> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейкой. <i>Повторение.</i> ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»
22	Прыжки	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов <i>Разучивание</i> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейке <i>Повторение</i> Обучению приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейкой. Ходьба перекатом с пятки на носок. ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»
23	Прыжки	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба в полуприсяде. ОРУ с веревочками. Ходьба с захлестом голени <i>Разучивание.</i> Коррекционная игра «Повтори движение» <i>Повторение.</i> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейке
24	Метание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Обучению захвата. Движение рук и туловища. Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. <i>Разучивание</i> Обучение захвату, движению рук, туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой <i>Повторение.</i> Ходьба в полуприседе. ОРУ с веревочками. Ходьба с захлестом голени. Коррекционная игра «Повтори движение»

25	Метание	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p><i>Разучивание.</i> Метание малого мяча снизу правой левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движением рук; в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p><i>Повторение.</i> Обучению захвата движение рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение»</p>
26	Метание	1		<p><i>Разучивание.</i> Метание малого мяча снизу правой левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи – фрукты»</p> <p><i>Повторение.</i> Метание малого мяча снизу правой левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движением рук; в стороны, назад, вперед, вверх.</p>
27	Метание	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба змейкой</p> <p><i>Разучивание.</i> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p><i>Повторение.</i> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличением расстояния до цели. ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи – фрукты»</p>
28	Метание	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p><i>Разучивание.</i> Метание малого мяча сверху ведущей рукой вертикальную цель.</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи – фрукты». Ходьба змейкой</p>
29	Метание	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p><i>Разучивание.</i> ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика»</p> <p><i>Повторение.</i> Метание малого мяча сверху ведущей рукой вертикальную цель.</p>
30	Метание	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Метания мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p><i>Разучивание.</i> Метания мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика» Ходьба</p>

				змейкой.
31	Метание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из исходного положения стоя двумя руками. <i>Разучивание.</i> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками <i>Повторение.</i> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. ОРУ с кубиками. Коррекционная игра» Пальцевая гимнастика
32	Бег	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Быстрая ходьба, держась за канат <i>Разучивание.</i> Высокий старт. Поддержание за данного ритма бега держась за канат, Коррекционная игра «Бабочки» <i>Повторение.</i> ОРУ без предмета
33	Бег	1		<i>Разучивание</i> Дыхания во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. <i>Повторение.</i> Высокий старт. Поддержание за данного ритма бега держась за канат. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Бабочки»
34	Бег	1		<i>Разучивание</i> ОРУ в движение. Коррекционная игра «Бабочки» <i>Повторение.</i> Дыхания во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
35	Бег и ходьба	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Чередования быстрый и медленной ходьбы. <i>Разучивание.</i> Бег и ходьба в чередование по самочувствию Коррекционная игра «Бездомный заяц» <i>Повторение.</i> ОРУ в движение
36	Бег и ходьба	1		<i>Поводящие упражнения</i> Бег и ходьба в чередовании. <i>Разучивание.</i> Бег и ходьба в чередование по сигналу. <i>Повторение.</i> Бег и ходьба в чередование по самочувствию Коррекционная игра «Бездомный заяц»
37	Бег и ходьба	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Бег и ходьба в чередовании <i>Разучивание.</i> Бег и ходьба в чередование по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. ОРУ с хлопками. <i>Повторение.</i> Бег и ходьба в чередование по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
38	Бег	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Бег на короткую дистанцию; старт, финиширование. <i>Разучивание.</i> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»

				<i>Повторение.</i> ОРУ с хлопками.
39	Бег	1		<i>Поводящие упражнения Команды:</i> «На старт!» «Внимание!» «Марш!» <i>Разучивание.</i> Бег в колонне <i>Повторение.</i> Челночный бег. ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
40	Метание	1		<i>Поводящие упражнения</i> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. <i>Разучивание.</i> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой Коррекционная игра «Мышка и огурчики» <i>Повторение.</i> ОРУ с хлопками
41	Метание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <i>Разучивание.</i> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <i>Повторение.</i> ОРУ с хлопками Коррекционная игра «Мышка и огурчики»
II	Гимнастика	32		
42	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики.	1		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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <i>Разучивание.</i> ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика» <i>Повторение.</i> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой Метание набивного мяча из исходного положения стоя.
43	Коррекция нарушения здоровья	1		<i>Разучивание.</i> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <i>Повторение.</i> ОРУ со скакалками Коррекционная игра» Пальцевая гимнастика»
44	Коррекция нарушения здоровья	1		<i>Разучивание.</i> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <i>Повторение.</i> ОРУ со скакалками. Коррекционная игра» Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
45	Коррекция нарушения здоровья	1		<i>Разучивание.</i> ОРУ с обручем. Коррекционная игра «Совушки-сова»

				<i>Повторение.</i> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.
46	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание на четвереньках на заданное расстояние. <i>Разучивание.</i> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Повторение.</i> ОРУ с обручем. Коррекционная игра «Совушки-сова»
47	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. <i>Разучивание.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе. подтягиваясь двумя руками. <i>Повторение.</i> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. ОРУ с обручем. Коррекционная игра «Совушки-сова»
48	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения</i> Ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь по очереди правой, левой рукой с помощью. <i>Разучивание.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой. ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» <i>Повторение.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно.
49	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание на четвереньках на заданное расстояние <i>Разучивание.</i> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Повторение.</i> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
50	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание вверх-вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью <i>Разучивание.</i> Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Повторение.</i> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»

51	Ползание	1		<i>Разучивание.</i> ОРУ на стульчиках <i>Повторение.</i> Ползание по гимнастической скамейке различными способами.
52	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба по веревке руки в стороны. <i>Разучивание.</i> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. <i>Повторение.</i> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе. ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
53	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. <i>Разучивание.</i> Ходьба по веревке выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. <i>Повторение.</i> ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
54	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» <i>Повторение.</i> Ходьба по веревке выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
55	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. <i>Повторение.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. ОРУ с гимнастической скамейкой Коррекционная игра «Стрелки»
56	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед. <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагом, правое левое плечо вперед. Перешагивая мелкие предметы. <i>Повторение.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. ОРУ с гимнастической скамейкой Коррекционная игра «Стрелки»

57	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения. Ходьба по гимнастической с мешочком на голове.</i> <i>Разучивание.</i> ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» <i>Повторение.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагом, правое левое плечо вперед. перешагивая мелкие предметы.
58	Лазание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью <i>Разучивание.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. <i>Повторение.</i> Ходьба по гимнастической с мешочком на голове. ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
59	Лазание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <i>Разучивание.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние <i>Повторение.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
60	Лазание	1		<i>Разучивание.</i> ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» <i>Повторение.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние
61	Лазание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. <i>Разучивание.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. <i>Повторение.</i> ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
62	Лазание	1		<i>Разучивание.</i> Лечебно - оздоровительные упражнения для профилактики нарушения зрения. <i>Повторение.</i> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
63	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос пол потолок»

				<i>Повторение.</i> ОРУ со скакалкой
64	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <i>Повторение.</i> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос пол потолок»
65	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног головы, туловища. ОРУ с обручем. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. <i>Повторение.</i> Корригирующие упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос пол потолок»
66	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови – не лови» <i>Повторение.</i> ОРУ с обручем Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног головы, туловища
67	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Корригирующие упражнения для расслабления мышц <i>Повторение.</i> Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови – не лови»
68	Корригирующие упражнения	1		<i>Разучивание.</i> Дыхательные упражнения. ОРУ под музыкальное сопровождение <i>Повторение.</i> Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови – не лови»
69	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание под дугами на четвереньках. <i>Разучивание.</i> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой Коррекционная игра «Лохматый пес» <i>Повторение.</i> Дыхательные упражнения. ОРУ под музыкальное сопровождение
70	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание под дугами правым, левым, боком. <i>Разучивание.</i> Ползание под дугами правым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.

				<i>Повторение.</i> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес»
71	Ползание	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Ползание по-пластунски. <i>Разучивание.</i> ОРУ на стульчиках. <i>Повторение.</i> Ползание под дугами правым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»
72	Упражнение на равновесие	1		<i>Поводящие упражнения</i> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра <i>Повторение.</i> Ползание по-пластунски. ОРУ на стульчиках.
73	Упражнение на равновесие			<i>Поводящие упражнения.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на 360 с помощью <i>Разучивание.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на 360 <i>Повторение.</i> ОРУ на стульчиках. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра «Лохматый пес»
IV	Подвижные игры	26		
74	Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время игр	1		Знакомство с правилами игр. Правила поведения во время игр. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.
75	Подвижные игры с бегом	1		<i>Разучивание.</i> Коррекционная игра «Паровозик» <i>Повторение.</i> Сюжетные ОРУ Игра «Ловишки»
76	Подвижные игры с бегом	1		<i>Повторение.</i> Сюжетные ОРУ Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
77	Подвижные игры с прыжками	1		<i>Разучивание.</i> ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» <i>Повторение.</i> Коррекционная игра «Паровозик»
78	Подвижные игры с прыжками	1		<i>Разучивание.</i> Коррекционная игра «Перебежки в парах» <i>Повторение.</i> ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»

79	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Броски мяча об пол <i>Разучивание.</i> Броски мяча об пол ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками <i>Повторение.</i> ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» Коррекционная игра «Перебежки в парах»
80	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Подбрасывания мяча вверх <i>Разучивание.</i> Сюжетные ОРУ Игра «Охотники и зайцы» <i>Повторение.</i> Броски мяча об пол ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками Коррекционная игра «Перебежки в парах»
81	Школа мяча	1		<i>Разучивание.</i> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» <i>Повторение.</i> Сюжетные ОРУ Игра «Охотники и зайцы»
82	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Броски мяча снизу двумя руками в стену. <i>Разучивание.</i> Перебрасывание мяча снизу в парах. <i>Повторение.</i> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Сюжетные ОРУ Игра «Охотники и зайцы»
83	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Броски мяча от груди двумя руками о стену. <i>Разучивание.</i> Броски мяча от груди двумя руками в парах. ОРУ со средним мячом. Игра «Перестрелки» <i>Повторение.</i> Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
84	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Броски мяча от головы двумя руками о стену <i>Разучивание.</i> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пол в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» <i>Повторение.</i> Броски мяча от груди двумя руками в парах. ОРУ со средним мячом. Игра «Перестрелки»
85	Школа мяча	1		<i>Поводящие упражнения.</i> Пас ведущей ногой в ворота.

				<p><i>Разучивание.</i> Пас ведущей ногой в парах.</p> <p><i>Повторение.</i> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пол в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» ОРУ со средним мячом. Игра «Перестрелки»</p>
86	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Пас правой, левой ногой в ворота.</p> <p><i>Разучивание.</i> Пас правой, левой ногой в парах.. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> <p><i>Повторение</i> Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»</p>
87	Школа мяча	1		<p><i>Разучивание.</i> Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики – пальчики»</p> <p><i>Повторение.</i> Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p>
88	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой.</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мяча об пол правой, левой рукой по очереди.</p> <p><i>Повторение</i> Коррекционная игра «Зайчики – пальчики» Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p>
89	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой на месте.</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой и движение вперед. ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p><i>Повторение</i> Удары мяча об пол правой, левой рукой по очереди. Коррекционная игра «Зайчики – пальчики»</p>
90	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол правой левой рукой поочередно на месте</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движение вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»</p> <p><i>Повторение</i> ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>

91	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мячом об пол одновременно обеими руками в движении приставными шагом вправо.</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
92	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p><i>Повторение</i> ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движение вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок) Игра «С кочки на кочку»</p>
93	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движение приставным шагом влево Сюжетные ОРУ Игра «Филин и пташки»</p> <p><i>Повторение.</i> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок)</p>
94	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Удары мячом об пол одновременно обеими руками стоя на месте</p> <p><i>Разучивание.</i> Удары мячом об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси – лебеди»</p> <p><i>Повторение</i> Сюжетные ОРУ Игра «Филин и пташки».</p> <p>Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движение приставным шагом влево</p>
95	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><i>Разучивание.</i> Подбрасывание мяча вверх руками подбрасывание мяча и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p><i>Повторение.</i> Удары мячом об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед Коррекционная игра «Гуси – лебеди» Игра « Филин и пташки».</p>
96	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p><i>Разучивание.</i> ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек»</p>

				<p><i>Повторение.</i> Подбрасывание мяча вверх руками подбрасывание мяча и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси – лебеди»</p>
97	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p><i>Разучивание.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.</p> <p>Коррекционная игра «У медведя в бору» Игра «Бой петуха»</p> <p><i>Повторение.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p> <p>ОРУ с набивным мячом</p>
98	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.</p> <p><i>Разучивание.</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево</p> <p><i>Повторение.</i> ОРУ с набивным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя в бору» Игра «Бой петуха»</p>
99	Школа мяча	1		<p><i>Поводящие упражнения.</i> Броски мяча о стену снизу двумя руками</p> <p><i>Разучивание.</i> Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель Сюжетное ОРУ.</p> <p><i>Повторение.</i> Коррекционная игра «У медведя в бору» Игра «Бой петуха»</p>