

**МБОУ "Нишнекулойская средняя школа"  
Верховажского муниципального округа Вологодской области**

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Киселёва О.А.

«29» августа 2023 г.

Утверждено



Приказ №36 -4 от  
«29» августа 2023 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающейся 1 класса  
с умственной отсталостью (вариант 1)**

**Составитель:** Рюмина З.А.,  
учитель начальных классов  
высшая квалификационная категория

д. Урусовская, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Нижекулойская средняя школа» Вариант 1

### **Цели рабочей программы по физической культуре**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета 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 физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях 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.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в (I<sup>1</sup>) I– IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к 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 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 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 так же 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.

### **Общая характеристика физической культуры**

Приведенные выше задачи определяют место 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.

## Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I<sup>1</sup>) I–IV классы ПАООП 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-вочасов
Основы знаний	4
Гимнастика	32
Легкая атлетика	37
Подвижные игры	26
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>

## Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт 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. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 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 АООП по предмету 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 Физической культуре:

##### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; 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 физической культуры это триединство

технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### ОСНОВНОЕ 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. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

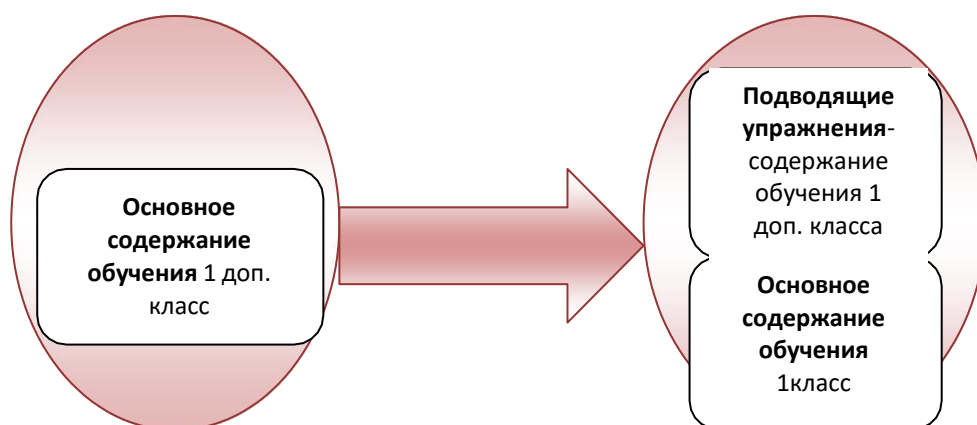


Рис. 1 – Сочетание основного содержания обучения 1 подготовительного и 1 класса.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

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

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока	1	2-27	28	29-48	49	50-75	76	77-88	89-99
Раздел									
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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

			<p><b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».</p>
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.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> <p><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».</p>
4	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.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p>

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

			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	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу</p> <p><b>Повторение.</b>Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p>
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	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий</p> <p><b>Повторение.</b>Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p>
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.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами.</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>

			<b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий
<b>11</b>	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».
<b>12</b>	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»
<b>13</b>	Прыжки на двух ногах	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.  <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным

		действия с партнером, развитие точности движений.	шагом с приседанием. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
<b>14</b>	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.
<b>15</b>	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 сочетания 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 вверхс 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	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.  <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой



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

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	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизуправой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»</p>
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	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой</p>
25	Метание с места в вертикальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег</p>

		для развития мелкой моторики рук	змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».  <b>Повторение.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	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.
27	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	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p>
<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	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>
<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	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p>

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

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

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



			<p><b>Повторение.</b>Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p>
39	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 веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» . Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>
40	Упражнения в равновесии	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</p>

			перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
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.</p>

			Коррекционная игра «Стрелки»
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	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>
45	Лазание по гимнастической	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на

	стенке	Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p>заданное расстояние с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>
46	Лазание по гимнастической стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> <p><b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p>
47	Лазание по гимнастической стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний</p>

			<p>пролет самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p>
48	Лазание по гимнастической стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Разучивание.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p><b>Повторение.</b>Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p>
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Сообщение теоретических 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.	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».</p> <p><b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>
<b>Раздел программы подвижные игры – 26 часов</b>			

50	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»
51	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»
52	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»
53	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»
54	«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»
55	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». <b>Повторение.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
56	«Школа мяча»	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,	<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.

		внимания, памяти.	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас ведущей ногой в



		способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	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»
61	«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?»
62	«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»

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

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

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

		звукоподражанию	<p>двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании сдвижением вперед. Коррекционная игра «Гуси- Лебеди». Игра «Филин и пташки»</p>
70	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p> <p>Игра «Платочек»</p> <p><b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</p>
71	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.</p>

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

		звукоподражанию.	<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.
75	«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>			
76	Сообщение	Гимнастическое оборудование: название, назначение,	<b>Беседа.</b>

	теоретических сведений.	техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<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>			
77	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
78	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»
79	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с



		процессов: восприятия, внимания, памяти	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»
80	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.
81	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»
82	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.

		психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
83	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.
84	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».

85	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p>
86	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.</p>
87	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи».</p>

			Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
88	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p>
<b>Раздел программы легкая атлетика – 11 часов</b>			
89	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба держась за канат.</p> <p><b>Разучивание.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.</p>

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

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

		звукоподражанию.	<p><b>Разучивание.</b> Бег по команде.</p> <p><b>Повторение.</b> Челночный бег.</p> <p>Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
97	Быстрый бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
98	Метание с места на дальность	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.</p>
99	Метание с места	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на</p>

	на дальность	для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<p>дальность ведущей рукой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .</p> <p><b>Тестирование.</b></p>
--	--------------	--	--



