

Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья"

Согласовано:  
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2021 г.

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2021 г.

Утверждено:  
Директор школы-интерната  
Г.Н.Горбачёва  
Приказ № 96/2  
от «30» августа 2021 г.



# Рабочая программа

По учебному предмету физическая культура в 1 классе

Программа разработана на основе «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) М.: Просвещение, 2017.

Учитель: Казакова К.К.

с.Золино  
2021 год

### **Структура рабочей программы.**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Общая характеристика учебного предмета, курса**
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**
- 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**
- 5. Содержание учебного предмета.**
- 6. Тематическое планирование.**
- 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной общеобразовательной программы ГКОУ « Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант I, (утверждена приказом №120/3 от 22.10.2018 г.)

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

**Основные задачи** изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Основными направлениями коррекционной работы являются:

- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

## 2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом

развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Программа состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные 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 раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы.

На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В 1 классе проводится больше упражнений на развитие координации движений и гибкости обучающихся.

Общие теоретические сведения даются во время уроков и содержат краткую информацию о технике упражнений, о подготовке мест к занятиям, о спортивной форме.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

-словесные – объяснение, беседа,;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

- Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью
- Уроки с преимущественно воспитательной направленностью
- Уроки с преимущественно образовательной направленностью
- Вводные уроки
- Уроки изучения нового материала
- Смешанные (комплексные) уроки
- Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

- Фронтальная
- Поточная
- Индивидуальная
- Групповая

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология ;
- технология игрового обучения;

### **3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В Учебном плане ГКОУ « Золинская специальная(коррекционная)школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год на изучение данного курса отводится: в 1 классе **99 часов в год (3ч. в неделю)**

### **4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.
- Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.
- Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты**

#### **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.

### **Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля.**

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В течение 1 класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксирования балльной отметкой в Классном журнале. В это время контроль знаний, умений и навыков осуществляется через мониторинговые исследования по всем предметам с целью выявления уровня сформированности предметных результатов. В 1 классе проводится мониторинг в начале года (вводный), в середине года, а также итоговый (по результатам промежуточной аттестации обучающихся) в форме теста. Данные мониторинга заносятся в диагностическую карту обучающегося, выявляется динамика формирования знаний, умений и навыков по предмету.

## **5.Содержание учебного предмета 1 класс**

### **Введение. Основы знаний.(4 часа)**

Правила поведения на уроках в физкультурном зале и на спортивной площадке. Правила утренней гигиены и её значение для человека. Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.

### **Гимнастика (32 часа)**

Основная стойка

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов (с 1 по 4 классы)

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20— 25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

### **Легкая атлетика(37 часов)**

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м

ходьба)

Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

### **«Подвижные и спортивные игры».(26 часов)**

«Слушай сигнал», «Космонавты» Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает». Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты». Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки» «Быстро по местам!», «Кошка и мышки» «Охотники и зайцы».

Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит».

## **6.Тематическое планирование**

**Итого по учебному предмету за год обучения: 99 часов**  
**1 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	4
2	Гимнастика	32
3	Легкая атлетика	37
4	Подвижные игры	26
	<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата	Количество часов	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
1		1	<b>1 четверть</b> <b>Основы знаний (1ч)</b> Правила поведения на уроках физической культуры.	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<b>Подводящие упражнения.</b> Строиться в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». <b>Тестирование.</b>
2		1	<b>Легкая атлетика.(26 часов)</b> Ходьба и бег в колонне по одному.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3		1	Ходьба и бег в колонне в заданном направлении. Игра «Найди свое место».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.

					Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4		1	Ходьба и бег в колонне со сменой направления. К/и «Весёлые ракеты».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»
5		1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6		1	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7		1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. К/и «Передача обручей по кругу».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе. <b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». <b>Повторение.</b> Бег и ходьба с

					преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8		1	Непрерывный бег с изменением темпа.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу <b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу <b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9		1	Бег с преодолением препятствий.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. <b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10		1	Бег с подлезанием под дугами.. К/и «Уголек»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. <b>Разучивание.</b> Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» <b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий
11		1	Прыжки на двух ногах из глубокого приседа.	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

					<p>глубокого приседа.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».</p>
12		1	Прыжки на двух ногах на мягкое покрытие .	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.</p> <p><b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>
13		1	Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.</p>
14		1	Подпрыгивание вверх. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p>

15		1	Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	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 сочетаниями 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		1	Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. К/и «Мишка на льдине»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17		1	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		1	Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.

					<b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19		1	Ходьба в полуприседе. Бег с захлестом голени. К/и «Повтори движение».	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		1	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		1	Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. <b>Повторение.</b> Обучение захвату,

					движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
22		1	Метание малого мяча снизу в горизонтальную цель с увеличением расстояния. К/и «Овощи-Фрукты»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» <b>Повторение.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23		1	Ходьба «змейкой». К/и «Овощи-Фрукты»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
24		1	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную

					<p>цель.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой</p>
<b>2 четверть</b>					
25		1	<p>Метание с места в вертикальную цель. К/и «Пальцевая гимнастика».</p>	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> <p><b>Повторение.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p>
26		1	<p>Метание мяча из-за головы двумя руками.</p>	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из-за головы двумя руками</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.</p>
27		1	<p>Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p>	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>



28		1	<b>Основы знаний (1 час)</b> ТБ на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста.	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.
29		1	<b>Гимнастика (21 час)</b> – Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
30		1	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
31		1	Комплекс упражнений с обручами. К/и «Совушка-сова».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
32		1	Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на

					<p>четвереньках.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p>
33		1	Ползание по гимнастический скамейке на животе.	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		1	Ползание по гимнастический скамейке. К/и «Два мороза»	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		1	Ползание наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.	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</p>

					наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
36		1	Ползание наклонной гимнастический скамейке по	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
37		1	Коррекционная игра «Пустое место»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно.
38		1	Упражнения в равновесии: ходьба по веревке с мешочком на голове.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»

39		1	Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» . Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
40		1	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. К/и «Стрелки»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» <b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
41		1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
42		1	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической

			мелкие предметы.	пространстве.	скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
43		1	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Колокольчик»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.
44		1	Лазание по гимнастической стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
45		1	Лазание по гимнастической стенке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по

					<p>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		1	ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	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		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.	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 пролет самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p>
48		1	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	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>

49		1	<b>3 четверть.</b> <b>Основы знаний(1 час)</b> ТБ при занятиях подвижными играми. Игра «Ловишки».	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
50		1	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра «Паровозик»	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		1	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		1	Подвижные игры с прыжками. Игра «Волк во рву»	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Паровозик»
53		1	Подвижные игры с прыжками. Коррекционная игра «Перебежки в парах»	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Перебежки в парах» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
54		1	Броски мяча об пол и, подбрасывание мяча вверх.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие	<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.

				точности движений	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
55		1	Игра «Охотники и зайцы».	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		1	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	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		1	Перебрасывание мяча снизу в парах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча снизу двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Перебрасывание мяча снизу в парах. <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
58		1	Броски мяча от груди двумя руками в парах	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для	<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



				активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	средними мячами. Игра «Перестрелка» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
59		1	Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	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		1	«Школа мяча». Пас ведущей ногой в парах.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас ведущей ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас ведущей ногой в парах. <b>Повторение.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
61		1	Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»	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		1	Пас правой, левой ногой в парах с	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	<b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния.

			разного расстояния. К/ и «Зайчики-пальчики».	пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»
63		1	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
64		1	Игра «С кочки на кочку».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65		1	Удары мяча об пол поочередно в движении вперед. К/и «Заяц, коза, гребешок, замок».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра

					«С кочки на кочку»
66		1	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>
67		1	Игра «Филин и пташки»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.</p> <p>Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и 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		1	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением.	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> 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.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары</p>

					мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»
69		1	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
70		1	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек» <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71		1	Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с

					набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.
72		1	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением.	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 веред, 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		1	Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	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> Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.</p> <p><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».</p>

74		1	Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук Игра «Ловишки-хвостики».	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		1	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	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».
76		1	<b>4 четверть</b> <b>основы знаний – 1 час</b> Гимнастическое оборудование: название, назначение, тб , страховка.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».

77		1	<b>Гимнастика – 12 часов</b> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками
78		1	Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <b>Повторение.</b> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
79		1	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев <b>Повторение.</b> Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
80		1	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для

			«Лови-не лови»		формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
81		1	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для расслабления мышц <b>Повторение.</b> Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»
82		1	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. <b>Повторение.</b> Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
83		1	Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес».	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		1	Ползание под дугами правым, левым боком в сочетании с ходьбой.	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		1	Ползание по пластунски.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»
86		1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра Коррекционная игра «Кот и воробьи»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
87		1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
88		1	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.

					Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»
89		1	<b>Легкая атлетика – 11 часов</b> Высокий старт. Коррекционная игра «Бабочки»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба держась за канат. <b>Разучивание.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.
90		1	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. <b>Повторение.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
91		1	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
92		1	Чередование бега и ходьбы. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Чередование быстрой и медленной ходьбы. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении.

93		1	Бег и ходьба в чередовании по сигналу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
94		1	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
95		1	Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. <b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.
96		1	Бег по команде.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» <b>Разучивание.</b> Бег по команде. <b>Повторение.</b> Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».

97		1	Бег на короткую дистанцию в парах	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу. <b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчель».
98		1	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.
99		1	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Тестирование.</b>

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

**3 часа в неделю (99 часов в год)**

Материально-техническая база соответствует нормативным требованиям и позволяет осуществлять учебно-воспитательный процесс на высоком уровне. Спортивный зал оснащен спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

### **Перечень спортивного инвентаря:**

- гимнастические брусья, мостики, козлы, маты;
- обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- лыжи;
- стол для настольного тенниса;
- канат;
- секундомер;
- шведская стенка.