

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Лесколовский центр образования»

Приложение к АООП НОО ФГОС ОВЗ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССА  
С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(наименование учебного предмета (курса))

**2 класс**  
(уровень, ступень образования)

**ПОТАПКИНА МАРИНА СТАНИСЛАВОВНА**  
Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

п. Лесколово

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для 2 класса, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ЛУО, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В. И.Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — *достигается формирование физической культуры личности*. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

*Целью* учебной программы по физической культуре для умственно отсталых детей 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.

### **Психолога - педагогическая характеристика**

По данным психолого-педагогических исследований отмечаются следующие особенности:

Общая осведомлённость ниже возрастной нормы. Имеют затруднения в понимании и запоминаний таких понятий как отчество, месяца года, времена года, фрукты и овощи. (окружающий мир)

#### *Внимание*

Обучающимися свойственно пассивное произвольное внимание, сопровождаемое чрезмерной отвлекаемостью через 5-10 минут. Для них характерна также неспособность распределения внимания между различными объектами. Трудно удерживать внимание на одном

объекте, так же неспособна длительное время выполнять монотонную работу, требующей большой сосредоточенности и аккуратности. Т.е. произвольное внимание на низком уровне развито.

#### *Ощущения и восприятие*

Для первоклассников восприятие бывает затруднено большим количеством объектов, отсутствием центрального объекта, присутствием недостаточно знакомых предметов, персонажей, новизной ситуации в целом. Для них характерно своеобразное узнавание объектов и явлений. Не умеют различать схожие предметы и отождествлять их.

Недостаточно умеет приспособлять свое зрительное восприятие к изменяющимся условиям. Если изображения предметов, твердо ориентированных в пространстве, т.е. с четко выраженным верхом и низом, предъявляются перевернутыми на 180°, то они воспринимаются как другие объекты, находящиеся в обычном положении.

Восприятие своего тела затруднено. Не всегда различают правую или левую руку и т.д.

#### *Память*

Александр обладает низким объёмом произвольной зрительной и слуховой памяти, сохранение информации затруднено.

Арсений обладает недостаточно сформированным объёмом произвольной и произвольной зрительной и слуховой памяти, способен сохранять небольшое количество информации при установке на запоминание.

Точность и прочность запоминания словесного и наглядного материала низкая. Воспроизводя его, много пропускают, переставляет местами элементы, составляющие единое целое, нарушая их логику, часто повторяются, привносит новые элементы, основываясь на различных, чаще всего случайных ассоциациях.

#### *Мышление*

У обучающихся отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности.

Они часто не понимают даже несложные тексты, содержащие временные, причинные и другие зависимости.

Имеют недостаточную способность к обобщению материала. Поиск обобщающего признака затруднён. У первоклассников недостаточным сформировано пространственное мышление. Дети испытывает трудности при воспроизведении ряда одинаковых по величине и форме геометрических фигур.

*Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы:*

Обучающимся свойственно:

- резко выраженное отставание в развитии эмоций,
- недифференцированность и нестабильность чувств
- ограничение диапазона переживаний,
- крайний характер проявлений радости, огорчения, веселья.

*Особенности деятельности*

Общее психическое недоразвитие при умственной отсталости обуславливает качественное своеобразие целей, мотивов и средств деятельности.

Выполняя задание, дети обычно руководствуются близкими мотивами, направленными на осуществление отдельных операций и действий, а не задачей в целом, что не способствует достижению далеких целей. То обстоятельство, что работа будет оценена (получит оценку), не всегда влияет на деятельность учащихся.

***Изменения, внесённые в текст авторской программы, взятой за основу при написании рабочей программы***

**В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с климатическими условиями, с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МОУ «СОШ «ЛЦО».**

### **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 задач 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.;
- Федеральном законе Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Приказе Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

— Примерной примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;)

— Приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

— Приказе Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

— Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

#### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч) Согласно учебному плану МОУ «СОШ «ЛЦО» на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 34 учебных недели, 99 учебных часа.

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

<b>Раздел</b>	<b>Кол-вочасов</b>
---------------	--------------------

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

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные 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.

#### **Предметные результаты:**

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 утрення зарядка, 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

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

Таблица 2 – Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

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

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний».

Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся.

Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

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

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые

наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
1	Сообщение теоретических сведений.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p><b>Тестирование.</b></p>

<b>Раздел программы легкая атлетика -16 часов</b>			
<b>2</b>	Ходьба и бег.	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>Разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.</p> <p><b>Повторение.</b> Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.</p>
<b>3</b>	Ходьба и бег.	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>Разучивание.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p><b>Повторение.</b> Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов</p>
<b>4</b>	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>Разучивание.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».</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>Разучивание.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».</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 тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.</p>
7	Непрерывный бег в среднем темпе.	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>Разучивание.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>Повторение.</b> Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».</p>
8	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности	<p><b>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная</p>



		рук	игра «Горячий камень».
9	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>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. <b>Повторение.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»
10	Прыжки с ноги на ногу.	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>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
11	Прыжки через предметы.	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>Разучивание.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. <b>Повторение.</b> Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
12	Метание с места.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра	<b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей

		для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.
<b>13</b>	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>Разучивание.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
<b>14</b>	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>Разучивание.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой
<b>15</b>	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Повторение.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя

		игра для развития мелкой моторики рук	руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>16</b>	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Повторение.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>Раздел программы подвижные игры – 10 часов</b>			
<b>17</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
<b>18</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>19</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза,

		способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
20	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».
21	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
22	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»

23	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
24	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
25	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.  <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
26	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»  <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».

27	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
28	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. 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 мяча из и.п. стоя двумя руками.</p>
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
29	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 «Веселая гимнастика».</p>
30	Коррекция нарушений	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для</p>

	здоровья.	заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
<b>31</b>	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
<b>32</b>	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
<b>33</b>	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках

34	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»</p> <p><b>Повторение.</b>Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью</p>
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»</p>
36	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<p><b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> <p><b>Повторение.</b>Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»</p>
37	Ползание по наклонной гимнастический	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности	<p><b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p>



	скамейке.	ориентирования в пространстве.	Коррекционная игра «По местам»  <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
38	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.  <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»
39	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.
40	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»  <b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой 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>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p>
42	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p>
43	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p>
44	Лазание по гимнастической	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.	<p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p>

	стенке.	Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
45	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
46	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние.
47	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».

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. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»</p>
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. 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 лыжная подготовка – 12 часов</b>			
50	Переноска лыж.	Повторение техники безопасности. Подборка лыжного инвентаря, правила переноски.	<b>Беседа. Разучивание.</b> Правильно поставить и закрепить лыжи, переноска лыж.
51	Ступающий шаг без палок.	Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом.

		Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах без палок.	<b>Повторение.</b> Правильно поставить и закрепить лыжи, переноска лыж.
52	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок.
53	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок.
54	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок.
55	Скользкий шаг.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой скользящего шага на лыжах без палок. Упражнение «Пистолетик».	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками.

56	Скользкий шаг.	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Знакомство с техникой скользящего шага на лыжах без палок. Упражнение «Пистолетик».</p>	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками.</p>
57	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Разучивание техники поворотов на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.</p>
58	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Повторение техники поворотов на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p>	<p><b>Повторение.</b> Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.</p>
59	Передвижение на лыжах до 600 м.	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.</p>
60	Передвижение на лыжах до 600 м.	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим</p>

			шагом без палок.
61	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
62	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>Раздел программы подвижные игры – 12 часов</b>			
63	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгущки»
64	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза,

		способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
66	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».
67	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»



69	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
70	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
72	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой

		звукоподражанию	петухов»
73	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. <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>Разучивание.</b> Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.
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> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 3 часа</b>			
76	Корригирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости.	<b>Разучивание.</b> Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная

		Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	игра «Светофор» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками
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 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 «Светофор»
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 формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.  Коррекционная игра «Светофор»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
79	Сообщение теоретических сведений.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба

			по кругу и змейкой.  <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 9 часов</b>			
<b>80</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
<b>81</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц  <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»
<b>82</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для

		психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	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>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках. 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>Разучивание.</b> Ползание под дугами правым, левым боком. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами на четвереньках. 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.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»
86	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой	<b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с

		деятельности, способности к звукоподражанию.	помощью.Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
87	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.
88	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.
<b>Раздел программы легкая атлетика –13 часов</b>			
89	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Разучивание.</b> Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.
90	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Разучивание.</b> Медленный бег

		общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
<b>91</b>	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»  <b>Повторение.</b> Медленный бег
<b>92</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц».
<b>93</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
<b>94</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
<b>95</b>	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.

96	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Разучивание.</b> Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»</p> <p><b>Повторение.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
97	Прыжки с ноги на ногу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<p><b>Разучивание.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p>
98	Прыжки через предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<p><b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>
99	Метание с места в цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места в цел ведущей рукой с верху. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с мячом. Бег на короткую дистанцию.</p>



<b>100</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию.
<b>101</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой сверху. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию.
<b>102</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Тестирование.</b>

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

## **Учебно-методическое обеспечение.**

### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

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

### **3. Периодические издания:**

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

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

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

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

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

#### **Иметь представление**

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

#### **Знать**

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

#### **Выполнять**

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

#### **Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.