

Рассмотрена на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от « 30 » 08 . 2023г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от « 31 » 08 . 2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

2 б класс (2 вариант)
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.,
учитель

г.Урай, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физкультура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися, и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистемы физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Учебно-методическое обеспечение.

Нормативные документы:

Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР.

Уставом КОУ «Урайской школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников со сложной структурой дефекта средствами адаптивной физической культуры.
2. Развитие и совершенствование физических и психофизических способностей.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Разделы программы:

- I. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.
- II. Двигательные умения и навыки.
- III. Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр.

Общая характеристика учебного предмета

Краткое содержание программы:

В I раздел программы вошли:

- **«Основы знаний»** - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- **«Общеразвивающие упражнения»** - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

- «*Корректирующие упражнения*» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

Во **II** раздел программы вошли основные **двигательные умения и навыки**:

- *различные виды построений и перестроений*;
- *различные виды бега, прыжков*;
- *упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов*;
- *упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании*;
- *элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой)*;
- *упражнения на тренажерах*, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

III Раздел **«Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как *подвижные игры*, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также *элементы спортивных игр* (настольный теннис, баскетбол, хоккей на полу, пионербол, бочче).

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: **«Основы знаний»**, **«Двигательные умения и навыки»**, **«Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр»**.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития: *первый этап* – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д. *третий этап* – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Раздел **«Двигательные умения и навыки»** осваивается в течении года, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корректирующих упражнений происходит в течение двух

уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

В содержание программы включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания. *Ходьба*. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами, тройками. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. *Метание малого мяча в стену, цель*.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке. Лазание одноименным и разноименным способом, в сторону *приставными шагами*.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. *Упражнения с мячом*. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху.

Основное содержание раздела «**Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игры**» осваивается в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр: - формирование способности вести совместные действия с партнером; - развитие тактильной чувствительности; - активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами. Пешие прогулки на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
 - езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,
 - самостоятельностью и независимостью;
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:
 - усталость, болевые ощущения, др.

Возможные результаты освоения:

- Проявлять интерес к выполнению основных видов движений, упражнений. Умеет: выполнять основные виды движений, упражнений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости.
- Различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п. Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими. Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

Базовые учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Система оценки достижения возможных результатов

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Материально-техническое обеспечение.

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тубинги, наборы для игры «Бочче», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка.

Учебно-методическая литература:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья).

– СПб. Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с. 3.

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура.

- Дефектология. Теория и практика физической культуры.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс (68 часов)

№ урока	Тема	Колич. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	Факт		
I четверть						
Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения						
1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	04.09		Личная гигиена, техника безопасности. Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование.
2	Ходьба и бег. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.	1	06.09		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение.
3-4	Ходьба и бег. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	2	11.09 13.09		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне

						по одному за учителем с изменением темпа. Углубленное разучивание. Повторение.
5	Ходьба и бег	1	18.09		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом Углубленное разучивание. Повторение.
Двигательные умения и навыки						
6	Ползание	1	20.09		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Углубленное разучивание. Повторение.
7	Ползание	1	25.09		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
8	Прыжки	1	27.09		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным

						на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
9	Прыжки	1	02.10		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение.
10-11	Передача предметов	2	04.10 09.10		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.
12	Сюжетный урок	1	11.10		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр						
13-14	Подвижные игры с бегом	2	16.10 18.10		Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» Углубленное разучивание. Повторение.

					способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	
15	Подвижные игры с прыжками	1	23.10		Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» Углубленное разучивание. Повторение.
16	Подвижные игры с мячом	1	25.10		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение.
Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения						
17	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	1	08.11		Личная гигиена, техника безопасности.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем
18-19	Личная гигиена, техника безопасности. Ходьба и бег	2	13.11 15.11		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение.
20	Ходьба и бег	1	20.11		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения,	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка.

					ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение.
Двигательные навыки и умения						
21-22	Ползание	2	22.11 27.11		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Углубленное разучивание. Повторение.
23-24	Прыжки	2	29.11		Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Корректирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение.
25	Передача предметов	1	04.12		Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.
26	Сюжетный урок	1	06.12		Построения и перестроения, общеразвивающие и	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с

					корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр						
27-28	Подвижные игры с бегом	2	11.12 13.12		Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» Углубленное разучивание. Повторение.
29-30	Подвижные игры с прыжками	2	18.12 20.12		Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» Углубленное разучивание. Повторение.
31-32	Подвижные игры с мячом	2	25.12 27.12		Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение.
Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения						
33	Личная гигиена, техника безопасности. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	1	10.01		Личная гигиена, техника безопасности. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем
34	Ходьба и бег	1	15.01		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.

					выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем	<i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение.
35-36	Ходьба и бег	2	17.01 22.01		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем	Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.
Двигательные навыки и умения						
37	Передача предметов	1	24.01		Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.
38	Ползание	1	29.01		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

39	Ползание	1	31.01		<p>Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p>
40	Передача предметов	1	05.02		<p>Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.</p>
41	Прыжки	1	07.02		<p>Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание. Повторение.</p>
42	Передача предметов	1	12.02		<p>Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.</p>

43	Сюжетный урок	1	14.02		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей.	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр						
44-45	Подвижные игры с бегом	2	19.02 21.02		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» Углубленное разучивание. Повторение.
46-47	Подвижные игры с мячом	2	26.02 28.02		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» Углубленное разучивание. Повторение.
48	Подвижные игры с бегом	1	04.03		Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» Углубленное разучивание. Повторение.
49-50	Подвижные игры с мячом	2	06.03 11.03		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение.
Раздел программы физическая подготовка – 8 часов						
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей	1	13.03		Личная гигиена, техника безопасности. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем

					способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
52	Ходьба и бег. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	18.03		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем	Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.
Двигательные навыки и умения						
53	Ползание	1	20.03		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках. Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
54	Личная гигиена, техника безопасности. Ползание	1	01.04		Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе. <i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке
55	Передача предметов	1	03.04		Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге. <i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки

						пальцам другой руки поочередно (одновременно). Углубленное разучивание. Повторение.
56	Ходьба и бег	1	08.04		Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом Углубленное разучивание. Повторение.
57	Прыжки	1	10.04		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Углубленное разучивание. Повторение.
58	Прыжки	1	15.04		Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Корригирующие упражнения: круговые движения кистью. Углубленное разучивание. Повторение
Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр						
59-61	Подвижные игры с бегом	3	17.04 22.04 24.04		Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» Углубленное разучивание. Повторение.
62-63	Подвижные игры с прыжками	2	27.04 06.05		Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»

					Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Углубленное разучивание. Повторение.
64-65	Подвижные игры с бегом	2	08.05 13.05		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») Углубленное разучивание. Повторение.
66-68	Подвижные игры с мячом	3	15.05 20.05 22.05		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Углубленное разучивание. Повторение.