

Город Донецк
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова муниципального образования «Город Донецк»



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3 г.Донецка
Приказ от 26.08.2024г № 130
Литвинова И.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2А,2Б класс _____

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов

2А- 98 ч., 2Б-99ч в год, 3 часа в неделю

Учитель : Аржановская Е. В.

Программа разработана на основе :

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебный год 2024-2025 г

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 2- класса, составлена на основе АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с ОВЗ на 2024 -2025 г.г.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель учебного предмета- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
обучать мягкому приземлению в прыжках;
учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
учить метаниям, броскам и ловле мяча;
учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
учить преодолению различных препятствий;
учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

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

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

1. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физкультура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу **«Физическая подготовка»**.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция нарушений физического развития;
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Формы организации образовательного процесса: урок**Используемые технологии:**

- игровая технология;
- соревновательная технология;
- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО);
- технология здоровьесбережения (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз. нагрузки);
- технология разно уровневого подхода;
- личностно – ориентированная технология.

Основные методы организации учебного процесса:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основной частью предметной области Физическая культура.

№ п/п	Класс	Наименование	Кол-во часов	
			В неделю	В год
1	2	Адаптивная физическая культура	3 часа	98ч. 99 ч

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам обучения во 2 классе

Предметные результаты		Личностные результаты
Минимальный уровень	Достаточный уровень	
представления о физической	практическое освоение элементов гимнастики, легкой	воспитание уважительного отношения к иному

культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; 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	атлетики, 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; 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 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 педагогического работника; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в	мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному
--	--	--

педагогического работника; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	отношению к материальным и духовным ценностям.
---	--	--

Формирование базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего обучения в процессе всей учебной и внеурочной деятельности по предмету в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, зачёт.

Критерии оценивания предметных результатов: Система оценки предметных результатов первое полугодие без оценок, второе - **бальная оценка**.

5. Содержание учебного предмета

В связи с региональными климатическими условиями объем времени, выделенный на освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка", перераспределен на нижеперечисленные разделы.

Раздел "Знания о физической культуре"

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел "Гимнастика"

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел "Легкая атлетика"

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким

подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел "Игры"

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

- Коррекционные игры;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные учебно-методические материалы	Формы контроля
1	Знания о	1	Повторение правил техники безопасности на уроках,	видео уроки:	Опрос

	физической культуре.		Ознакомление с содержанием программы, требованиями к уровню физической подготовленности и способами его оценки. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Чистота одежды и обуви. Изучение правил утренней гигиены и их значения для человека, правил поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека.	https://nsportal.ru/ , https://yandex.ru/images/search https://yandex.ru/video/preview/	
2	Гимнастика	35	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений без предметов и с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Выполнение упражнений на дыхание. Выполнение упражнений на равновесие, прыжки.	Методические материалы https://nsportal.ru/ , https://multiurok.ru/files/ https://fkis.ru/page/ , https://videouroki.net/	Наблюдение, тестирование
3	Лёгкая атлетика	18	Выполнение беговых упражнений (медленный бег, чередование бега и ходьбы на расстоянии). Отработка техники высокого и низкого старта. Выполнение прыжков, метание и ловля мячей.	Методические материалы http://elenazimina.ucoz.ru/obrazovanie/ https://yandex.ru/images/ , https://yandex.ru/video/preview/ https://urok.1sept.ru/articles/ http://elar.uspu.ru/ ,	Наблюдение, тестирование
4	Игры	45	Участие в подвижных играх: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.	Методические материалы https://pedsovet.su/load , https://www.1urok.ru/categories/ https://prezentacii.org/ , https://infourok.ru/ https://surgutprofschool.gosuslugi.ru/	Наблюдение

Календарно - тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура

2А,2Бкласс.

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					2А	2Б
	Знания о физической культуре - 1 час					
1	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1	2.09	3.09
	Легкая атлетика – 11 часов					
2	Бег с преодолением простейших препятствий.	Обучение бегу с преодолением простейших препятствий.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1	3.09	4.09

			предметов на развитие гибкости. Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Бег с преодолением простейших препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
3	Бег на скорость 20-30м, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	6.09	6.09
4	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на	1	9.09	10.09

			развитие гибкости. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
5-6	Метание малого мяча с места.	Обучение техники метания малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Метание малого мяча с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	10.09 13.09	11.09 13.09
7	Бег с преодолением препятствий.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на	1	16.09	17.09

			развитие гибкости. Бег с преодолением препятствий. Метание большого мяча двумя руками из-за головы с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
8	Ходьба с перешагиванием через мячи, бег на месте с высоким подниманием бедра.	Совершенствование техники ходьбы с заданием, разновидностей бега .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Ходьба с перешагиванием через мячи. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	17.09	18.09
9-10	Медленный бег до 1,5 мин, прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.	Совершенствование техники медленного бега и прыжков.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.	2	20.09 23.09	20.09 24.09

			Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Медленный бег до 1,5 мин. Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
11	Ходьба с изменением скорости, прыжки в длину с шага.	Совершенствование техники ходьбы с изменением скорости., прыжков в длину.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с изменением скорости. Прыжки в длину с шага. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	24.09	25.09
12	Прыжки с прямого разбега в длину.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	1	27.09	27.09

			на месте без предметов на развитие гибкости Бег с преодолением препятствий. Прыжки с прямого разбега в длину. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
Гимнастика- 8 часов						
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Выполнение упражнений на расслабление.	1	30.09	1.10

14	Упражнения для укрепления мышц туловища, на развитие равновесия.	Обучение упражнениям укрепления мышц туловища, чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	1.10	2.10
15	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение ползанию на четвереньках с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие гибкости. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на	1	4.10	4.10

			расслабление.			
16	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячом на развитие точности. Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Выполнение упражнений на расслабление.	1	7.10	8.10
17	Переноска грузов и передача предметов.	Обучение упражнениям по переноске грузов и передачи предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1	8.10	9.10

18	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение толканию мяча передвигаясь на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие координации. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1	11.10	11.10
19	Упражнения на укрепление голеностопных суставов.	Совершенствование техники выполнения упражнений на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие силы. Упражнения на укрепление голеностопных суставов.	1	14.10	15.10

			Выполнение упражнений на расслабление.			
20	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке . Выполнение упражнений на расслабление.	1	15.10	16.10
Игры - 10 часов						

21-22	Коррекционная игра на внимание «Отгадай по голосу».	Обучение игре: «Отгадай по голосу», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Отгадай по голосу». Ходьба по гимнастическим палкам. Выполнение упражнений на расслабление.	2	18.10 21.10	18.10 22.10
23-24	Игра с бегом «Бег с флажками».	Обучение игре: «Бег с флажками», ходьба по ориентирам начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Бег с флажками». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на	2	22.10 25.10	23.10 25.10

			расслабление.			
25-26	Игра с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись».	Обучение игре: «Передал-садись», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра : «Передал-садись».. Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	2	8.11 11.11	6.11 8.11
27-28	Игра с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит».	Обучение игре: «Кто дальше бросит»., упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра:«Кто дальше	2	12.11 15.11	12.11 13.11

			бросит». Упражнения на формирование правильной осанки (на матах). Выполнение упражнений на расслабление.			
29-30	Игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	Обучение игре: «Прыгающие воробушки», дыханию в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Прыгающие воробушки». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	2	18.11 19.11	15.11 19.11

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планиру емая	фактич еская
Игры - 14 часов						
31-33	Коррекционная игра: «Что изменилось».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	3	22.11	20.11
					25.11	22.11
					26.11	26.11

34-36	Игра с бегом: «Кто быстрее».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Кто быстрее», выполнять упражнения в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Кто быстрее». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	3	29.11 2.12 3.12	27.11 29.11 3.12
37-39	Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем».	Совершенствование умения играть в игры с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений:	3	6.12 9.12 10.12	4.12 6.12 10.12

			«Салки-маршем». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.			
40-42	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Охотники и утки».	Совершенствование умения играть в игру с бросанием и ловлей мяча «Охотники и утки». Выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча : «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	3	13.12 16.12 17.12	11.12 13.12 17.12

43-44	Игра с прыжками: «Волки во рву».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Волки во рву». Выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками «Волки во рву». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	2	20.12 23.12	18.12 20.12
Гимнастика- 10 часов						
45	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелезание через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1	24.12	24.12

			предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.			
46	Упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	27.12	25.12

47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	10.01	27.12

48	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять переноску грузов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1	13.01	10.01
49	Упражнения для развития мышц ног.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1	14.01	14.01

			разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног у гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
50	Упражнения для развития голеностопа и стоп.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.Упражнения для развития голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1	17.01	15.01
51	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие	1	20.01	17.01

			упражнения на месте с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.			
52	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических матах. Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.	1	21.01	21.01
53	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и	1	24.01	22.01

			бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие силы. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнение упражнений на расслабление.			
54	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	27.01	24.01

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					плани руема я	факт ичес кая
Игры -12часов						
55-57	Коррекционная игра «Волшебный мешок».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру «Волшебный мешок», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра:«Волшебный мешок». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на	3	28.01	28.01
					31.01	29.01
					3.02	31.01

			расслабление.			
58-60	Игра с бегом «Стой».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Стой», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Стой». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	3	4.02 7.02 10.02	4.02 5.02 7.02
61-63	Игра с элементами развивающих упражнений «Веревочный круг».	Совершенствование умения играть в игры: «Веревочный круг», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	3	11.02 14.02 17.02	11.02 12.02 14.02

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Веревочный круг». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.			
64	Игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч водящему».	Совершенствование умения играть в игру: «Мяч водящему», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.	1	18.02	18.02

			Игра с бросанием и ловлей мяча: «Мяч водящему». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.			
65-66	Игра с прыжками «Пустое место».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Пустое место», выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками: «Пустое место». Упражнения на дыхание. Выполнение	2	21.02 24.02	19.02 21.02

			упражнений на расслабление.			
Гимнастика- 9 часов						
67	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения перелезать через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	25.02	25.02

68	Упражнения для укрепления мышц туловища, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	28.02	26.02
69-70	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы	2	3.03 4.03	28.02 4.03

			и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
71	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять передачу предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на	1	7.03	5.03

			расслабление.			
72	Упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки.	Совершенствование умения упражнения для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.	1	10.03	7.03
73	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении	1	11.03	11.03

			с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.			
74	Подлезание под препятствие высотой 30- 40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для укрепления мышц	1	14.03	12.03

			туловища. Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.			
75	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц спины и разгрузке позвоночника.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки (на матах). Переноска грузов и передача предметов. Выполнение	1	17.03	14.03

			упражнений на расслабление.			
--	--	--	-----------------------------	--	--	--

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					плани руема я	фактич еская
Гимнастика- 8 часов						
76	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на	1	18.03	18.03

			равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.			
77	Упражнения для развития мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнениям для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног. Выполнение упражнений на расслабление.	1	21.03	19.03
78	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Закрепление умения выполнять ползание на четвереньках с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1	4.04	21.03

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.			
79	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Закрепление умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	7.04	2.04

			Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.			
80	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	8.04	4.04
81	Упражнения для развития мышц шеи.	Отработка умения выполнять упражнения на укрепление мышц шеи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с	1	11.04	8.04

			выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования прав осанки (на матах) Упражнения для развития мышц шеи. Выполнение упражнений на расслабление.			
82	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке .	Отработка умения выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнаст палками.	1	14.04	9.04

			Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
83	Переноска грузов и передача предметов.	Отработка умения выполнять передачу предметов на месте и в движении.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами Переноска грузов и передача предметов Выполнение упражнений на расслабление.	1	15.04	11.04
Игры – 9 часов						

84-85	Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось».	Отработка умения играть в игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	2	18.04 21.04	15.04 16.04
86-87	Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой».	Отработка умения играть в игры: «Кто быстрее», «Стой» ,выполнять ходьбу по канату.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	2	22.04 25.04	18.04 22.04

			упражнения на месте без предметов. Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой». Ходьба по канату. Выполнение упражнений на расслабление.			
88-90	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки».	Отработка умения играть в игры: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки	3	28.04 29.04 5.05	23.04 25.04 29.04

			(упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.			
91-92	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву».	Отработка умения играть в игры: «Прыгающие воробушки, Волки во рву», выполнять прыжки в глубину.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву». Прыжки с высоты. Выполнение упражнений на расслабление.	2	6.05 12.05	30.04 6.05
Легкая атлетика- 7 часов						
93	Бег с преодолением простейших препятствий.	Отработка умения выполнять бег с препятствиями.	Выполнение постороения, Общеразвивающие упражнения в движении с	1	13.05	7.05

			выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
94	Бег на скорость 20-30м.	Отработка умения выполнять бег на скорость.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух	1	16.05	13.05

			и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
95	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Отработка умения выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	19.05	14.05
96	. Метание малого мяча с места.	Отработка умения выполнять метания малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	20.05	16.05

			упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
97	Бег с преодолением препятствий.	Отработка умения бежать, преодолевая препятствия.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге.	1	23.05	20.05

			Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
98	Прыжки в длину с шага.	Отработка умения выполнять прыжки в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Прыжки в длину с шага Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	26.05	21.05
99	Итоговое занятие.	Выполнение бега, прыжков на правильность выполнения.	Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1		23.05

В год	99 часов
-------	----------

7. Учебно-методический материал.

- 1) В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы». Москва. Просвещение, 2022.
- 2) В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы». Москва. Просвещение, 2004.
- 3) И.А. Винер, Н.М Горбулина., О.Д. Цыганкова «Гимнастика 1-4 классы». Часть 1 и Часть 2. Москва. Просвещение, 2022.

8. Материально-техническое обеспечение.

- 1) Гимнастические маты
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные)
- 4) Гантели
- 5) Обручи, гимнастические палки
- 6) Мультимедийное оборудование

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026