

Рабочая программа

(приложение к адаптированной общеобразовательной программе)

наименование учебного предмета	Физическая культура
Классы	1 класс
Разработана на основе программы	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ (1 вариант)
Соответствует	Требованиям ФГОС для умственно отсталых обучающихся

Уссурийск

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ (вариант 1)

Учебный план разработан на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Сп2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа определяет оптимальный объём знаний и умений, который доступен большинству учеников. А также определяет содержание предмета и последовательность его прохождения. Она направлена на физическое развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Данная рабочая программа рассчитана на учащихся 1 класса. Структурно и содержательно программа для 1 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). Во 1 классе отведено 99 часа в год (3 часа в неделю). Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане. Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Цели: сообщение знаний по гигиене, физической культуре, формирование двигательных умений и навыков, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки в статических положениях и в движении;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества; развивать чувство темпа и ритма, координации движений;

- укреплять здоровье, закаливать организм, развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат; повышать работоспособности учащихся;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность; прививать устойчивое положительное отношение к занятиям по физкультуре. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие пространственных представлений и ориентации; -формирование умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
-развитие высших психических функций;
-развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук,
-коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы; -расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря; -коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках, направленных на коррекцию умственной деятельности школьников.

2.ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений. При обучении физической культуре используются следующие принципы: принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип коррекционно-речевой направленности, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

При последовательном изучении курса физической культуры может быть использован разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей учеников. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Учащиеся, нуждающиеся в дифференцированной помощи со стороны учителя, участвуют во фронтальной работе со всеми учащимися класса, а самостоятельно выполняют более облегченные варианты практических упражнений.

Таким образом, формы организации учебного процесса: фронтальная, индивидуальная.

МЕТОДЫ УРОКА.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать и самих учащихся;
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают учащихся к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые

применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

2. К *словесным методам* относятся название учителем упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к учащимся, команды, беседы.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Используются ТСО, музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Слушание. Адекватное восприятие звучащей речи. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Говорение. Практическое овладение диалогической формой речи. Практическое овладение устными монологическими высказываниями в соответствии с учебной задачей (расчёт по порядку; расчёт на «первый-второй» и т.п.).

Овладение нормами речевого этикета в ситуациях учебного общения (приветствие, прощание, извинение и т. п.).

Приобретение опыта: выполнения упражнений по инструкции учителя; выполнения правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Основная форма работы по физической культуре - урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически связаны. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Основными видами работ учащихся на уроке являются: строевые; общеразвивающие упражнения; закрепление умений; тренировочные упражнения при разучивании нового материала, подвижные игры, коррекционные упражнения. Принципы планирования урока физической культуры:

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.
- чередование различных видов упражнений;
- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока.

3.Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.

Для определения уровня знаний, умений, навыков, а также выявления уровня развития учащихся используется текущий и итоговый контроль. Знания и умения, учащихся по физической культуре оцениваются по результатам выполнения практических заданий. Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

Для контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся проводится контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30м; прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физической культуры.

4. ПЛАНИРУЕМЫЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРЕДМЕТНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

<u>1 вариант</u>		Область развития жизненной компетенции
Учащиеся должны		
Знать	Уметь	
<p>свое место в строю, - как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!», кто такой «направляющий», «замыкающий», - как правильно дышать во время ходьбы и бега, - правила поведения на уроках.</p>	<p>выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя, - принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа, - не задерживать дыхания во время упражнения, - метать мяч, отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир, - сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке, - подчиняться правилам игры, - быть дисциплинированным.</p>	<p>Приобретение и систематизация знаний по гигиене, физической культуре, самостоятельности в выполнении учебных заданий</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Овладение продуктивными навыками и умениями в развитии двигательной активности <p>Приобретение умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс) ● обращаться за помощью и принимать помощь ● сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях ● доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно

		<p>взаимодействовать с людьми</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации • понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе <p>•Расширение активного и пассивного словарного запаса учащихся.</p>
--	--	---

2 вариант

<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять простейшие инструкции учителя, строевые команды, тренировочные упражнения, участвовать в подвижных играх в учебных и коммуникативных целях. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, соблюдая общепринятые правила коммуникации; • использовать доступные средства коммуникации и общения для решения житейских задач; • понимать обращенную речь, смысл рисунков, фотографий.
--	---	--

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел «Основы знаний» включает: правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как ходьба, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительных целях.

Ходьба. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе, ходьба с выполнениями упражнений для рук в чередовании с другими упражнениями. Ходьба шеренгой, колонной открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Бег на носках. Медленный бег до 2-3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Бег на скорость 30м. Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления. Бег змейкой.

Прыжки. Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с шага. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах с движением рук. Прыжок в обруч. Прыжок боком через гимнастическую палку, положенную на полу. Прыжки с упражнениями. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Поворот прыжком на месте. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.

Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места, с разбега. Метание малого мяча в баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8м с места. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча в цель с места. Метание теннисного мяча в цель с разбега.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Общеразвивающие упражнения, перекаты, лазанья, перелазанья, равновесия. **Строевые упражнения:** Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». «По порядку рассчитайсь!», Повороты на месте (направо, налево) под счет «Раз», «Два». Перестроение из колонны по одному-в колонну по двое через середину зала взявшись за руки. «Повороты на месте (направо, налево) под счет «Раз», «Два». комплексы Общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без.

Лазание и перелезание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание со скамейки на скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Лазанье - передвижение на четвереньках по полу по кругу, по кругу на скорость, на четвереньках по кругу с толканием мяча. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Подлезание под препятствия высотой

30-40 см. Перелезание через препятствия 30-40 см. Вис на турнике, сгибание и разгибание ног.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке на носках; с предметами; с различными движениями рук; боком приставными шагами; по наклонной скамейке; с перешагиванием через предмет; по полу по начерченной линии. Упор на гимнастической скамейке с выполнением заданий.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

В раздел «Подвижные игры» включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки.

«Лучшие стрелки», «Ловишки с приседаниями», «Ловишки с колокольчиком» «Все ли на месте?», «Через ручей», «Уступи дорогу», «Ходим как великан», «Ходьба гуськом», «Удочка», «Зайцы в огороде»,

«Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»,

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» «Скользкая цель», «К обручу», «По наклонной доске». «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Рыбак», «Успей занять» «Будь ловким», «Лягушки в болоте», «Совушка-сова», «Воробьи и вороны». «Горелки», «Дети и медведи», «Салки маршем», игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», Эстафеты

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	1 час
2	Лёгкая атлетика	52 часа
3	Гимнастика	31 час
4.	Подвижные игры	15 часов
	ИТОГО	99 часа

7.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
1 четверть (24 ч)				
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы. Техника безопасности на уроках.	1		Построение. Прослушивание инструкции учителя. Закрепление знаний. Игра. Выполнение упражнений на внимание. Коррекция памяти, познавательной деятельности.
2	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Закрепление знаний по т.б. Обучение построению в шеренгу и равнению по носкам. Игра. Коррекция памяти, эмоционально-волевой сферы.
3	Построение в шеренгу, выполнение команд, равнение по разметке.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в построении в шеренгу и равнению по носкам. Обучение выполнению команд. Игра. Коррекция внимания, умения работать по словесной инструкции.
4-	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в выполнении команд. Разучивание перестроения из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Игра. Коррекция зрительного восприятия, точности воспроизведения.
5	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, игра «Космонавты»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в перестроении из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Игра. Коррекция познавательной деятельности, точности

				воспроизведения.
6,7	Размыкание на вытянутые руки. Игра «Совушка»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Размыкание на вытянутые руки. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
7,8	Повороты по ориентирам. Игра «Мы солдаты»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умение размыкания на вытянутые руки. Повороты по ориентирам. Игра. Коррекция эмоционально-волевой сферы, умения работать по алгоритму.
9	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе с различным положением рук. Разучивание ходьбы с перешагиванием через предмет. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
10	Выполнение команд: встать, сесть. Игра «Удочка»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в поворотах по ориентирам. Разучивание выполнение команд. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
11-12	Ходьба по заданным направлениям, в медленном темпе. Игра «Прыгающие воробушки»	2		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по заданным направлениям, медленном темпе. Размыкание на вытянутые руки Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
13	Ходьба парами, взявшись за руки. Игра «Догони Мяч»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге на месте с высоким подниманием бедра. Разучивание медленного бега до 2 мин. Игра. Коррекция

				эмоционально-волевой сферы.
14	Бег на носках (медленно)	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в медленном беге до 2 мин. Разучивание бега на носках. Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции, эмоционально-волевой сферы.
15	Бег с преодолением простейших препятствий.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге на носках. Разучивание бега с преодолением простейших препятствий. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
16	Бег на скорость до 20 м.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге с преодолением препятствий. Разучивание бега на скорость. Игра. Коррекция пространственных отношений, эмоционально-волевой сферы.
17	Подвижные игры с ходьбой и бегом «Рыбак», «Кошки мышки»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
18	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции, алгоритму.
19	Обычная ходьба в колонне.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление ходьбы шеренгой с одной стороны площадки на другую. Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции, алгоритму.

20	Медленный бег с сохранением осанки.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений обычной ходьбы в колонне. Игра. Коррекция точности воспроизведения, внимания.
21	Медленный бег по заданным направлениям.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в медленном беге с сохранением осанки. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
22	Бег змейкой в разных направлениях.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в медленный бег по заданным направлениям. Разучивание бега змейкой. Игра. Коррекция точности воспроизведения, памяти.
23	Подвижные игры с ходьбой и бегом «Мы солдаты», «Быстрее по местам»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
24	Ходьба и медленный бег с сохранением осанки.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
II - четверть				
1	Группировка лёжа на спине. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание группировки лежа на спине. Игры. Коррекция навыков коммуникативного общения.
2	Группировка в упоре стоя на коленях. Игра «Слушай сигнал»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в группировке лёжа на спине. Игра.

				Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения.
3	Перекаты в положении лёжа в разные стороны. Игра «Метко в цель»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление в группировке упора стоя на коленях. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения.
4	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Коррекция навыков коммуникативного общения.
5	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в висе на турнике со сгибанием и разгибанием ног. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке на носках. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
6	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (флажком, мячом)	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Разучивание Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (флажком, мячом). Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости.
7	Подвижные игры с бегом «Горелки», «Дети и медведи»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Игра. Коррекция навыков коммуникативного общения.
8	Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук.	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по гимнастической скамейке с предметами (флажком, мячом). Игра.

				Коррекция умения работать по словесной инструкции, алгоритму; мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения
9	Кружение на месте и в движении. Игра «Космонавты»	1		Построение, выполнение команд. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по гимнастической скамейке. Разучивание кружения на месте. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения
10	Подлезание под препятствие. Игра «Догони мяч».	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
11	Перелезание через горку матов.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в подлезание под препятствие. Разучивание перелезание через горку матов. Игра. Коррекция пространственных отношений, точности воспроизведения.
12	Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра «Мы солдаты»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в перелезание через горку матов. Разучивание перелезания через гимнастическую скамейку. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
13	Лазанье по скамейке угол 20°	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений Закрепление умений в движения в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Разучивание лазанья по скамейке угол 20 градусов. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения
14	Лазанье по скамейке угол	1		Построение. Ходьба с выполнением

	25°			различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в лазанье по скамейке угол 20 градусов. Разучивание лазанья по скамейке угол 25 градусов. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения
15	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в лазанье по скамейке угол 25 градусов. Разучивание лазанья по определённым ориентирам, изменения направления лазанья. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
16	Перелезание со скамейки на скамейку.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в лазанье по определённым ориентирам, изменения направления лазанья. Разучивание перелезания со скамейки на скамейку. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения
17,18	Метание теннисного мяча на дальность.	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание метания теннисного мяча на дальность. Игра. Коррекция навыков коммуникативного общения.
19	Метание набивного мяча двумя руками, из-за головы.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в метании теннисного мяча на дальность. Разучивание метания набивного мяча на дальность. Игра. Коррекция мелкой моторики кисти и пальцев рук, точности воспроизведения.
20	Метание набивного мяча двумя руками от груди. Игра «Вот так позы»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание умения метания набивного мяча. Игра. Коррекция

				вестибулярной устойчивости, внимания.
21	Броски малого мяча в верх правой и левой рукой. Игра «Кого назвали того и ловят»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание умений бросание малого мяча левой и правой рукой. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости, памяти.
	III-четверть			
1	Броски малого мяча вверх правой рукой. Игра быстро по местам.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений бросание набивного мяча. Разучивание бросков малого мяча вверх. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
2	Броски малого мяча левой рукой вверх. Игра быстро по местам.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений бросать мяч в верх правой рукой. Разучивание броски левой рукой вверх. Игра. Коррекция точности воспроизведения, вестибулярной устойчивости.
3	Ходьба по полу по начертанной линии. Игра «Совушка»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по наклонной скамейке с различными заданиями. Разучивание ходьбы по полу по начертанной линии. Игра. Коррекция вестибулярной устойчивости, зрительного восприятия.
4	Ходьба по гимнастической скамейке с вытянутыми руками в стороны. Игра «Быстро по местам».	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по полу по начертанной линии. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке. Игра. Коррекция точности

				воспроизведения, эмоционально-волевой сферы.
5	Подвижные игры с элементами бега «Запомни порядок », «Ловишки с колокольчиком»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
6	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под ногой, игра космонавты.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в поворотах к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке с хлопком под ногой, игра космонавты Игра. Коррекция точности воспроизведения, эмоционально-волевой сферы.
7	Перепрыгивание через шнур. Игра «Мы солдаты.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений ходьбы по гимнастической скамейке. Разучивание перепрыгивание через шнур. Игра. Коррекция точности воспроизведения, вестибулярной устойчивости.
8,9	Подлезание под шнур правым и левым боком. Игра «Запомни порядок»	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений перепрыгивание через шнур. Разучивание подлезания под шнур правым левым боком. Игра. Коррекция точности воспроизведения, вестибулярной устойчивости.
10	Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
11	Прокатывание обручей Игра «Прыгающие воробушки»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений подлезания под шнур. Разучивание прокатывание обручей. Игра. Коррекция

				эмоционально-волевой сферы.
12	Прыжок в обруч	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжках на одной ноге на месте. Разучивание прыжка в обруч. Игра. Коррекция точности воспроизведения, умения работать по алгоритму.
13,14	Пролезание сквозь гимнастические обручи. Игра «Гуси – Лебеди»	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжке в обруч. Разучивание пролезания сквозь обручи. Игра. Коррекция точности воспроизведения, вестибулярной устойчивости.
15,16	Стойка на правой ноге руки на пояс. Стойка на левой ноге, руки на пояс.	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений пролезания сквозь обруч. Разучивание стойки на одной ноге, руки на пояс. Игра. Коррекция точности воспроизведения, вестибулярной устойчивости.
17	Подвижные игры с прыжками Все ли на месте?», «У ребят порядок строгий»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Коррекция навыков коммуникативного общения.
18,19	Метание малого мяча левой рукой. Метание мяча правой рукой.	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умения стойки на одной ноге. Разучивание метание мяча. Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции.
20,21	Метание колец на шест. Игра «Вот так поза»	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в метания малого мяча. Разучивание метание колец на шест. Игра. Коррекция памяти, внимания.
22	Ходьба на внутренней стороне стопы. Игра «Летает- не летает»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ.

				Закрепление умений в метании колец на шест. Разучивание ходьбы на внутренней стороне стопы Игра. Коррекция умения работать по словесной инструкции.
23	Ходьба на внешнем своде стопы. Игра «Догони мяч»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе на внутренней стороне стопы. Разучивание ходьбы на внешнем своде стопы. Игра. Коррекция памяти, внимания.
24	Ходьба с перешагиванием через предметы. Игра «Догони мяч».	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе на внешнем своде стопы. Разучивание ходьбы с перешагиванием через предмет. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
25	Ходьба по кругу с остановкой по сигналу. Игра «Метко в цель»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе с перешагивание через предмет. Разучивание ходьбы по кругу. Игра. Коррекция представлений, эмоционально-волевой сферы.
26,27	Чередование бега и ходьбы. Игра «Удочка».	2		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе по кругу разучивание чередование бега и ходьбы. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
28	Перепрыгивание через набивной мяч. Игра «Кошки-Мышки»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в чередовании бега и ходьбы. Разучивание перепрыгивания через набивной мяч. Коррекция внимания, точности воспроизведения.
29	Прыжки в обруч. Игра «Метко в цель»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ.

				Разучивание игр. Коррекция навыков точности воспроизведения, коммуникативного общения.
30	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игра «Мы солдаты»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжках в обруч. Разучивание прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
	IV- четверть			
1	Ходьба в колонне с открытыми и закрытыми глазами.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание ходьбы в колонне с открытыми и закрытыми глазами. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
2	Ходьба с ускорением темпа. Игра «Удочка».	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе в колонне с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание ходьбы с ускорением темпа. Игра. Коррекция внимания, умения работать по словесной инструкции, слухового восприятия.
3	Ходьба с замедлением темпа	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе с ускорением темпа. Разучивание ходьбы с замедлением темпа. Игра. Коррекция внимания, слухового восприятия.
4	Ходьба с изменением направления движения Игра «Быстро по местам»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе с замедлением темпа. Разучивание ходьбы с изменением направления движения. Игра. Коррекция внимания, умения работать по словесной инструкции.

5	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе с изменением направления движения. Разучивание ходьбы и бега с изменением направления движения по ориентирам. Игра. Коррекция зрительного восприятия, точности воспроизведения.
6	Ходьба и бег между предметами. Игра «Догони мяч»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе и беге с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание ходьбы и бега между предметами. Игра. Коррекция зрительного восприятия, точности воспроизведения, эмоционально-волевой сферы.
7	Ходьба и бег по кругу	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе и бегу между предметами. Разучивание ходьбы и бега по кругу. Коррекция пространственных отношений.
8	Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
9	Бег с высоким подниманием колен. Игра «Летает-не летает»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в ходьбе и бегу по кругу. Разучивание бега с высоким подниманием колен. Игра. Коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы.
10	Бег с захлестыванием голени	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге с высоким подниманием колен. Разучивание бега с захлестыванием голени. Игра.

				Коррекция точности воспроизведения.
11	Бег в чередовании с ходьбой	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге с захлестыванием голени. Разучивание бега в чередовании с ходьбой. Игра. Коррекция внимания, умения работать по алгоритму.
12	Бег с изменением направления	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в беге с чередованием с ходьбой. Разучивание бега с изменением направления. Игра. Коррекция зрительного восприятия, умения работать по словесной инструкции.
13	Игры с элементами бега: «Быстро по местам», «У медведя во бору»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
14	Прыжки через короткую скакалку на месте.	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в шаге вперед, шаге назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Разучивание прыжков через короткую скакалку на месте. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
15	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра «Слушай сигнал»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжках через короткую скакалку на месте. Разучивание прыжков через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
16	Игры с прыжками и бегом «Удочка», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
17	Поворот прыжком на	1		Построение. Ходьба с выполнением

	месте. Игра «Прыгающие воробушки»			различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперёд. Разучивание поворота прыжком на месте. Коррекция вестибулярной устойчивости.
18	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в повороте прыжком на месте. Разучивание прыжков с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Игра. Коррекция точности воспроизведения.
19	Прыжки с упражнениями и приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Кенгру»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Закрепление умений в прыжках с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Игра. Коррекция умения работать по алгоритму.
20	Игры с прыжками «Кто быстрее», «Удочка». «Кенгуру»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.
21	Игры с бегом и прыжками «Пустое место». «Салки маршем»	1		Построение. Ходьба с выполнением различных движений. Лёгкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ. Разучивание игр. Коррекция навыков коммуникативного общения.

