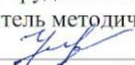



**Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»**

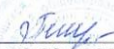
«Рассмотрено»

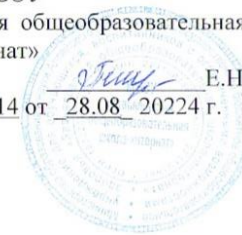
На заседании методического объединения
учителей трудового обучения
Руководитель методического объединения:
 Н.М.Шумкова
Протокол № 8 от 27.05.2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.А.Бородина
Протокол № 1 от 19.08.2024 г.

«Утверждаю»

Директор КГБОУ
«Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.Н.Петрина
Приказ № 214 от 28.08.2024 г.



**Рабочая программа
по курсу физическая культура
для обучающихся 1 класса на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Н.Г.Колесников
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Завьялово 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 класса разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».
4. Календарно учебного графика.
5. Учебного плана КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».
6. Постановление главного - эпидемиологического врача «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648 - 20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление главного – эпидемиологического врача Р.Ф.от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм Сан. Пин. 1.2. 3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (99 часов в год) и разработана с учетом особенностей обучающихся данного класса.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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.

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.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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, обегание стойки и т. д.). 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 шесты. 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.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы ФАООП для первого класса предусмотрено 99 часов в год.

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

| Раздел | Кол-вочасов |
|-------------------------------|--------------------|
| Основы знаний | 4 |
| Гимнастика | 34 |
| Легкая атлетика | 35 |
| Подвижные игры | 26 |
| Общее количество часов | 99 |

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

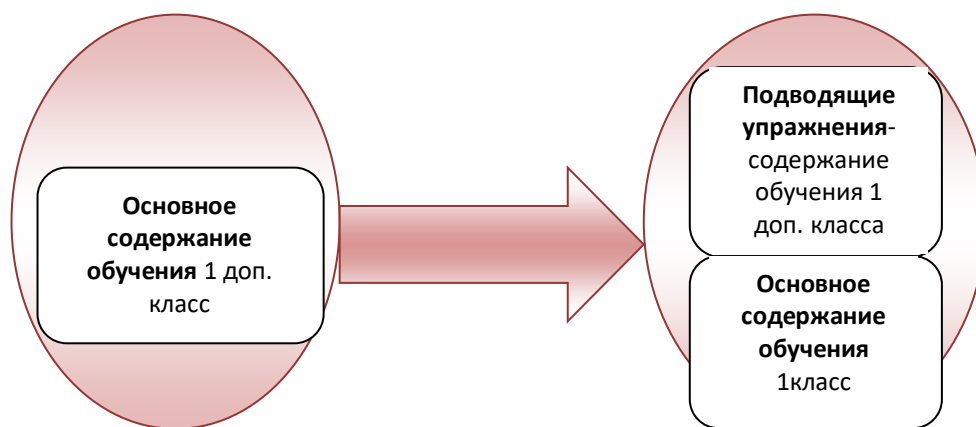


Рис. 1 – Сочетание основного содержания обучения 1 подготовительного и 1 класса.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

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

Таблица 2 – Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

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

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй

четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

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

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|-----------------------------------|--|--|
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 1 | Сообщение теоретических сведений. | <p>Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.</p> <p>Предварительный контроль физической подготовленности.</p> | <p>Беседа.</p> <p>Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.</p> <p>Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».</p> <p>Тестирование.</p> |
| Раздел программы легкая атлетика -26 часов | | | |
| 2 | Ходьба и бег в колонне. | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.</p> <p>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p> | <p>Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|--|---|
| | | | Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». |
| 3 | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> <p>Повторение. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».</p> |
| 4 | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> |
| 5 | Бег в среднем темпе с | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и | <p>Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | переходом на ходьбу | дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. |

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

| | | | |
|----|----------------------|---|---|
| | ногах | скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». |
| 12 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| 13 | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на |

| | | | |
|----|------------------------|---|--|
| | | | мягкое покрытие h- 20 см. |
| 14 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. |
| 15 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| 16 | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, | Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | <p>координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p> | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p> |
| 17 | <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p> | <p>Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p> |
| 18 | <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p> | <p>Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p>Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными</p> |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| | | | мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| 19 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.</p> <p>Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение».</p> <p>Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> |
| 20 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p>Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p> |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра | <p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> |

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

| | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|---|
| | | | Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» |
| 24 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой |
| 25 | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. |
| 26 | Метание мяча из | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|
| | седа из-за головы | скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | головы двумя руками Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой. |
| 27 | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 28 | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. |

| | | | |
|---|------------------------------|---|--|
| | | | Метание набивного мяча из и.п. стоя. |
| Раздел программы гимнастика – 21 час | | | |
| 29 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| 30 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки |
| 31 | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. | Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы |
| 32 | Ползание по гимнастический | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра | Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|
| | скамейке | для активизации речевой деятельности | <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение.Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> |
| 33 | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.</p> <p>Повторение.Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> |
| 34 | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> |
| 35 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> |
| 36 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | <p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | <p>гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> |
| 37 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно.</p> |
| 38 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Коррекционная игра «Пустое место»</p> |
| 39 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой</p> |

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

| | | | |
|----|-------------------------|---|---|
| | | | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» |
| 42 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p> |
| 43 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> |

| | | | |
|----|----------------------------------|--|---|
| 44 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> |

| | | | |
|----|----------------------------------|--|--|
| 46 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> <p>Повторение.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Повторение.Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p> |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <p>Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Повторение.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра</p> |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | «Угадай предмет» |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 49 | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| Раздел программы подвижные игры – 26 часов | | | |
| 50 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| 51 | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| 52 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик» |

| | | | |
|----|---------------------------|---|---|
| 53 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»</p> |
| 54 | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча об пол.</p> <p>Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p> |
| 55 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».</p> |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| 56 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> |
| 57 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> <p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».</p> |
| 58 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> |
| 59 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча от головы</p> |

| | | | |
|----|--------------|--|---|
| | | <p>способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»</p> |
| 60 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> | <p>Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротки.</p> <p>Разучивание. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»</p> |
| 61 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,</p> | <p>Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротки.</p> <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| | | внимания, памяти. | <p>Повторение. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p> |
| 62 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p> |
| 63 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p> |
| 64 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении</p> |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| | | | <p>вперед.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> |
| 65 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> |
| 66 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно</p> |

| | | | |
|----|--------------|---|---|
| | | | <p>обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Ирга «С кочки на кочку».</p> |
| 67 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> |
| 68 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | <p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед.</p> |

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

| | | | |
|----|--------------|--|---|
| | | | <p>руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</p> |
| 71 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</p> | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p> |
| 72 | «Школа мяча» | <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</p> | <p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в</p> |

| | | | |
|----|--------------|--|---|
| | | | сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| 73 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение.Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».</p> |
| 74 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | <p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).</p> <p>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p> |
| 75 | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на | Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|
| | | релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 76 | Сообщение теоретических сведений. | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики». |
| Раздел программы гимнастика – 14 часов | | | |
| 77 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками |
| 78 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических | Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. |

| | | | |
|----|---------------------------|---|--|
| | | процессов: восприятия, внимания, памяти | Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| 79 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| 80 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. |
| 81 | Корректирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. | Разучивание. Корректирующие упражнения для |

| | | | |
|----|--------------------------|---|---|
| | упражнения | Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | расслабления мышц Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| 82 | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | Разучивание. Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| 83 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| 84 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой | Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком. |

| | | | |
|----|-------------------------|---|--|
| | | деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> |
| 85 | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Ползание по пластунски.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p> |
| 86 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.</p> |

| | | | |
|--|-------------------------|---|---|
| 87 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> |
| 88 | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> |
| Раздел программы легкая атлетика – 13 часов | | | |
| 89 | Медленный бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для | Подводящие упражнения. Быстрая ходьба держась за |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | | развития способности ориентирования в пространстве | канат. Разучивание. Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. |
| 90 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| 91 | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. |
| 92 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | <p>Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении.</p> |
| 93 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <p>Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу.</p> <p>Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p> |
| 94 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | <p>Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p>Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p> |
| 95 | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег.</p> |

| | | | |
|----|------------------------------|---|---|
| | | | <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> |
| 96 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег.</p> <p>Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> |
| 97 | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p>Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> |
| 98 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | <p>Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и</p> |

| | | | |
|-----------|------------------------------|--|---|
| | | | огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. |
| 99 | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . Тестирование. |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

3. Периодические издания:

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

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

Материально-техническое обеспечение.

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

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