



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга**

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____/С.В. Сандеева
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3)

2 класс

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с РАС с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 8.3

Составила: Юшкина Ольга Александровна

Санкт-Петербург

2023г

1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2б класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа оставлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

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 образовательно-коррекционной работы по предмету (курсу) и общая характеристика предмета (курса):

Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержания каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения ФАООП по предмету Адаптивная физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В ФАООП УО (1 вариант) определены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической, теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Планируемые результаты по окончании 2 класса:

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

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

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

Уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

По окончании 2 класса по **разделу гимнастика** учащиеся **должны знать:**

- своё место в строю;
- как выполнять команды: «Равняйся!» «Смирно!»;
- кто такие «направляющий» «замыкающий»;
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

должны уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

По окончании 2 класса по **разделу лёгкая атлетика** учащиеся **должны знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на занятиях лёгкой атлетики;

должны уметь:

- метать мячи;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир;

По окончании 2 класса **по разделу лыжная подготовка** учащиеся **должны знать:**

- своё место в строю;
- как выполнять команды : «Становись!» «Разойдись!»;
- как подготовиться к занятиям на лыжах;

должны уметь:

- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону;

По окончании 2 класса **по разделу подвижные игры** учащиеся **должны знать:**

- правила игр;

должны уметь:

- выполнять правила общественного порядка и правила игр.

3. Содержание учебного предмета (курса) для каждого класса обучения. Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О.

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I) I–IV классы АООП для 2 класса предусмотрено 102 часа в год.

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.

В рабочей программе представлен перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета.

| № | Раздел | Кол-во часов |
|----------|----------------------------------|---------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика | 37 |
| 3 | Легкая атлетика | 18 |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовка | 12 |
| 5 | Игры | 35 |
| | Общее количество часов | 102 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Дата план | Дата коррекции | Кол-во часов на тему | Тип урока | Тема урока | Содержание видов учебной деятельности | Виды и формы контроля |
|------------------------|-----------|----------------|----------------------|--|---|--|--|
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | | 1 | Урок открытия нового знания Комбинированный | Метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров | Беседа. Сообщение теоретических сведений: подготовка спортивной формы к занятиям; техника безопасности на уроке гигиенические требования к одежде и обуви, элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Строевые упражнения: основная стойка «Смирно!»-построение в шеренгу, равнение по черте. Ходьба и бег: ходьба на носках с различными положениями и движениями рук; ходьба на пятках вперёд; ходьба парами, по кругу взявшись за руки; ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход по залу за учителем.ОРУ без предмета :основные положения рук, ног, туловища выполняемые на месте. Метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | Беседа. Текущий |
| 2 | | | 1 | Комбинированный | Быстрый бег на скорость на отрезках 20-30 метров. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <i>Повторение:</i> метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров. <i>Разучивание:</i> Быстрый бег на скорость на отрезках 20-30 метров. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве «Найди свое место». | Текущий Корректировка выполнения команд, наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 3 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика. Строевые упражнения. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п.; глубокое дыхание, подражая учителю. Упражнения на формирование правильной осанки. <i>Разучивание.</i> Базовая гимнастика. Строевые упражнения. | Корректировка выполнения команд, наблюдение |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|----------------------------|--|---|--|
| | | | | | | Строевой приём: «Становись!» «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при ходьбе на месте, переступанием Повторение. Коррекционная игра «Найди свое место». | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 4 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование метания малого мяча с места на дальность. | Строевые упражнения: основная стойка «Смирно!» построение в шеренгу, равнение по черте; построение в колонну, равнение в затылок; выполнение команд: «Встать!»; «Смирно!»; «Шагом марш!». ОРУ, ходьба и бег в колонне. Упражнения на развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <i>Повторение:</i> Быстрый бег на скорость на отрезках 20-30 метров. <i>КПД</i> - метания малого мяча с места на дальность. <i>Разучивание:</i> коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. «Самолеты». | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение Тестирование |
| 5 | | | 1 | Комбинированный | Медленный бег до 1,5 мин. | Основная стойка: «Смирно!» построение в шеренгу, равнение по черте; построение в колонну, равнение в затылок; выполнение команд: «Встать!»; «Смирно!»; «Шагом марш!». ОРУ, ходьба и бег в колонне. Простой комплекс УГГ (6-8 упр.); упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п.; глубокое дыхание, подражая учителю. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1,5 мин. Развитие общей выносливости, сердечнососудистой и дыхательной систем. <i>Коррекционная игра</i> для развития способности ориентирования в пространстве. | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 6 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционная гимнастика. | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба на носках с различными положениями и движениями рук; ходьба на пятках вперёд; ходьба парами, по кругу взявшись за руки; ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход по залу за учителем. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на формирование правильной осанки. <i>Коррекционные подвижные игры.</i> | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| Легкая атлетика | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|----------------------------|---|--|---|
| 7 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Упражнения на развитие общей выносливости. <i>КПД</i> - тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Погрузка овощей». | Корректировка выполнения команд, наблюдение. Текущий Тестирование |
| 8 | | | 1 | Комбинированный | Прыжки и прыжковые упражнения. | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба на внутреннем своде стопы; медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин; бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки и прыжковые упражнения: перепрыгивание через начерченную линию, шнур; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, влево, вправо; прыжок в длину с места. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Погрузка овощей». | Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 9 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика. Обще развивающие упражнения. | Строевые упражнения, ходьба и бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Базовая гимнастика: общеразвивающие упражнения: без предметов комбинированные упражнения; прыжки. Прыжки и прыжковые упражнения: перепрыгивание через начерченную линию, шнур; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, влево, вправо; прыжок в длину с места. Игры с метанием: «Метко в цель». | Текущий.Корректировка выполнения команд, наблюдение |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 10 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование прыжка в длину с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Непрерывный бег в среднем темпе до 1.5 мин. <i>КПД</i> - Прыжок в длину с места. Упражнения с мячом :правильный захват мяча, своевременный выпуск его одной и двумя руками; произвольное метание малых и больших мячей в игре; метание малого мяча с места правой и левой рукой; метание малого мяча с места в стенку; приём и передача мяча по кругу, в колонне.Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук: «Горячий камень». | Текущий.Тестирование |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------------|---|--|---|
| 11 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину и в высоту с шага (с небольшого разбега) | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. <i>Разучивание.</i> Прыжок в длину и в высоту с шага (с небольшого разбега). Игры с ОРУ: «Салки маршем». | Текущий. наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 12 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижная игра «Море волнуется». | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в обозначенном месте (кружках, квадратах); построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. <i>Разучивание.</i> Музыкально-подвижная игра «Море волнуется». | Текущий, наблюдение |
| Игры | | | | | | | |
| 13 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в обозначенном месте (кружках, квадратах); построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Игры с метанием «Метко в цель». Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. «Невод». | Текущий, наблюдение |
| 14 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные игры. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования: перенос мячей, обручей, флажков. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений: «Невод». Коррекционная игра «Горячий камень». | Корректировка выполнения команд, наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 15 | | | 1 | Комбинированный | Суставная гимнастика | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Базовая гимнастика: общеразвивающие упражнения: без предметов комбинированные упражнения; прыжки. Упражнения направленные на развитие гибкости: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивания. Развитие скоростно-силовых и координационных | Текущий Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|---|-----------------|--|--|--|
| | | | | | | способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | |
| Игры | | | | | | | |
| 16 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные подвижные игры. Игра «Мишка на льдине». | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Ходьба в сочетании с движениями рук, бег с заданием. Упражнения с мячом :правильный захват мяча, своевременный выпуск его одной и двумя руками; произвольное метание малых и больших мячей в игре; метание малого мяча с места правой и левой рукой; метание малого мяча с места в стенку; приём и передача мяча по кругу, в колонне. Броски большого мяча двумя руками из- за головы (в парах). Коррекционные подвижные игры. Игра «Мишка на льдине». Коррекционная игра «Горячий камень». | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| 17 | | | 1 | Комбинированный | Игры с бегом. Игра «Бег с флажками» «У ребят порядок строгий». | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Разучивание: ходьба перекатом с пятки на носок. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Игры с бегом. Игра «Бег с флажками» «У ребят порядок строгий». | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| 18 | | | 1 | Комбинированный | Эстафеты. | Прыжки через предметы Строевые упражнения, ОРУ, ходьба (ходьба перекатом с пятки на носок), бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Эстафеты. | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| 19 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием и ловлей мячей «Кто дальше бросит?» | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба , ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти : «Море, берег, парус». Игры с метанием и ловлей мячей. Игра: «Кто дальше бросит?». | Текущий.Коррек тировка выполнения команд, наблюдение |
| 20 | | | 1 | Комбинированный | Игры с прыжками. Игра «Удочка». | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба на носках с различными положениями и движениями рук; ходьба | Текущий.Коррек тировка |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------------|---|--|---|
| | | | | | | на пятках вперёд; ходьба парами, по кругу взявшись за руки; ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход по залу за учителем. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками: «Удочка». | выполнения команд, наблюдение |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 21 | | | 1 | Комбинированный | Аэробная гимнастика. Базовые шаги аэробики. | ОРУ с малыми мячами. Ходьба и бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Аэробная гимнастика. <i>Разучить:</i> базовые шаги аэробики (march-марш, step-touch-приставной шаг). <i>Повторить:</i> строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг, в колонну. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Игры с прыжками: «Удочка». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, наблюдение |
| 22 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по начерченной на полу линии.Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, наблюдение |
| 23 | | | 1 | Комбинированный | Лазанье и перелезание. | ОРУ с малыми мячами. Ходьба и бег. Упражнения на формирование правильной осанки.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20градусов) одноимённым и разноимённым способом.То же по гимнастической стенке. Передвижения на четвереньках по коридору шириной 20 -25 см по гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, наблюдение |
| Игры | | | | | | | |
| 24 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижная игра:«Мы в поезде». | Комплекс ОРУ в парах. Музыкально-подвижная игра в форме сюжетного урока:«Мы в поезде». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | наблюдение |
| 25 | | | 1 | Комбинированный | Игры с ОРУ. Игра «Салки маршем». | Комплекс ОРУ в парах. Строевые упражнения, ходьба и бег змейкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п.; глубокое дыхание, подражая учителю. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игры с ОРУ. Игра «Салки маршем». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, наблюдение |
| 26 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные игры. Игра «Отгадай по голосу». | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра «Отгадай по голосу». | Текущий |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 27 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика Фигурная маршировка. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Базовая гимнастика: передвижения по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Игра с бегом: «Хвостики». | Текущий.Коррективировка выполнения команд, наблюдение |
| 28 | | | 1 | Урок открытия нового знания Комбинированный | Техника безопасности на уроках гимнастики.Коррекционные упражнения | Комплекс ОРУ с малыми обручами. Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): повороты по ориентирам без контроля зрением в момент поворота; построение в обозначенном месте (кружках, квадратах); построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». | Беседа. |
| 29 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения в равновесии. | Основы знаний: «Техника безопасности на уроке гимнастики», «Названия снарядов и гимнастических элементов». ОРУ- с флажками. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Упражнения в равновесии: ходьба боком приставным шагом. Коррекционные игры . | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------------|---|---|---|
| 30 | | | 1 | Комбинированный | Атлетическая гимнастика | ОРУ, ходьба и бег. Базовая гимнастика: Передвижения по кругу, в обход (шагом или бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперёд, в стороны. Упражнения на фитбол - мяче. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки. Атлетическая гимнастика: упражнения направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета. Коррекционная игра. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 31 | | | 1 | Комбинированный | Акробатика: стойка на лопатках согнув ноги. | Строевые упражнения: расчёт по порядку; выполнение команд: «Вольно!»; « Шагом марш!»; « Класс, стой!»; ходьба в колонне с левой ноги; перестроение из колонны по одному, в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <i>Разучить:</i> акробатика: стойка на лопатках согнув ноги. <i>Коррекционные игры.</i> | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 32 | | | 1 | Комбинированный | Акробатика: перекувытки в группировке. | Строевые упражнения: расчёт по порядку; выполнение команд: «Вольно!»; « Шагом марш!»; « Класс, стой!»; ходьба в колонне с левой ноги; перестроение из колонны по одному, в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ с малыми обручами. <i>Повторить:</i> стойка на лопатках согнув ноги. <i>Разучить:</i> перекувытки в группировке. Коррекционные игры. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 33 | | | 1 | Комбинированный | Игровая гимнастика | ОРУ без предмета: простой комплекс УГГ и ОРУ (6-8 упр.); основные положения рук, ног, туловища и головы; упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника); упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. <i>Повторить:</i> стойка на лопатках согнув ноги, перекувытки. Игровая гимнастика: Коррекционная игра «Хитрая лиса». Эстафеты. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 34 | | | 1 | Комбинированный | Упоры и висы. | Строевые упражнения :расчёт по порядку; выполнение команд: «Вольно!»; « Шагом марш!»; « Класс, стой!». Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. <i>Разучить.</i> Упоры и висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|---|---|---|
| | | | | | | разгибание ног; упор на гимнастической стенке, в положении стоя, меняя гимнастические рейки. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности: «Мышеловка». | |
| 35 | | | 1 | Комбинированный | Лазанье и перелезание. | ОРУ без предмета: простой комплекс УТГ и ОРУ (6-8 упр.); основные положения рук, ног, туловища и головы; упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника); упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Лазанье и перелезание: ползание на четвереньках по кругу, с толканием впереди себя набивного мяча; в сторону и на скорость. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности: «Мышеловка». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 36 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. | Строевые упражнения: расчёт по порядку; выполнение команд: «Вольно!»; « Шагом марш!»; « Класс, стой!». Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Базовая гимнастика. <i>Повторить</i> : упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание). <i>Разучить</i> : специальные упражнения для согласования движений с музыкой (хлопки, притопы на каждый счёт и через счёт). Игры с ОРУ: «Повторяй за мной», «Верёвочный круг». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 37 | | | 1 | Комбинированный | Передача предметов, переноска грузов, спортивного оборудования. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание: ползание на четвереньках по кругу, с толканием впереди себя набивного мяча; в сторону и на скорость. Передача предметов, переноска грузов, спортивного оборудования: перенос гимнастической скамейки. Коррекционная игра «По местам». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 38 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные упражнения. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ с флажками. Упоры и висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке, в положении стоя, меняя гимнастические рейки. Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений): шаг вперёд, назад, вправо и влево в обозначенное место, с открытыми и закрытыми | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|----------------------------|--|---|--|
| | | | | | | глазами. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «По местам». | |
| Игры | | | | | | | |
| 39 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижная игра «Дырявая луна». | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Упражнения на расслабление. Упражнения на дыхание. Музыкально-подвижная игра «Дырявая луна». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 40 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения с большими мячами. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Упражнения на расслабление. Упражнения с большими мячами (фитбол-мячами). Коррекционная игра «Найди себе пару». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 41 | | | 1 | Комбинированный | Упоры и висы на гимнастической стенке. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Развитие динамического равновесия. Упоры и висы: упор на гимнастической стенке, в положении стоя, меняя гимнастические рейки. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Найди себе пару». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 42 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Основы хореографии. Тестирование :наклон вперёд из положения стоя. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Базовая гимнастика. <i>Повторить</i> специальные упражнения для согласования движения с музыкой (хлопки, притопы на каждый счёт, определение ритмического рисунка). <i>Разучить</i> основы хореографии (танцевальные позиции ног: первая вторая, третья). Тестирование :наклон вперёд из положения стоя. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Найди себе пару». | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование |
| 43 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну два, через середину взявшись за руки. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление. Упражнения с большими мячами (фитбол-мячами). Упражнения в равновесии: ходьба по наклонной скамейке высота верхнего конца 30-40 см; Упражнения в равновесии: ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Найди себе пару». Коррекционная игра «Передай кубик» | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|----------------------|--|--|--|
| 44 | | | 1 | Комбинированный | Лазанье и перелезание. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление. Упражнения с большими мячами (фитбол-мячами). Лазанье и перелезание: подлезание под препятствия н-30-40 см. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Передай кубик». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 45 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционная гимнастика и подвижные игры. | Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная гимнастика: упражнения для профилактики плоскостопия. Лазанье и перелезание: подлезание под препятствия н-30-40 см. Упоры и висы: упор на гимнастической стенке, в положении стоя, меняя гимнастические рейки. Коррекционные подвижные игры. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 46 | | | 1 | Комбинированный | Коллективная переноска спортивного оборудования: гимнастического мата. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Передача предметов, переноска грузов, спортивного оборудования: коллективная переноска гимнастического мата; переноска низкого бревна. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук: «Мяч водящему». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 47 | | | 1 | Комбинированный | Тестирование наклона вперёд из положения, сидя на полу. | Лазанье по гимнастической стенке Строевые упражнения, ОРУ в движении, ходьба и бег. О Р У с предметом : с малыми обручами. КПД: наклон вперёд из положения, сидя на полу. Игры с ОРУ: «Повторяй за мной», «Верёвочный круг». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 48 | | | 1 | Комбинированный | Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики. | Аэробная гимнастика. Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Красная шапочка». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Коррекционная игра «Мяч водящему». | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование по гимнастике |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | | 1 | Урок открытия нового | Основы знаний по лыжной | Основы знаний: правила поведения и техника безопасности во время прогулок и занятий на лыжах и санках одежда и | Корректировка техники |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | | знани.Комбини рованный | подготовке. Строевые упражнения | обувь лыжника; подготовка к занятиям на лыжах; прикрепление обуви и снятие лыж; переноска лыж. Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу с лыжами в руках; выполнение команд: « Становись!»; «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. | выполнения, контроль. |
| 50 | | | 1 | Комбинирован ный | Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием. | Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу; выполнение команд : « Становись!»; «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. Повороты переступанием.Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 51 | | | 1 | Комбинирован ный | Подвижные игры и эстафеты с предметом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Паровозик». Эстафеты. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 52 | | | 1 | Комбинирован ный | Повороты переступанием. | Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу с лыжами в руках; выполнение команд: « Становись!»; «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Игры без лыж. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 53 | | | 1 | Комбинирован ный | Ступающий шаг. | Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу с лыжами(без лыж, с палками) в руках; выполнение команд: « Становись!»; «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Игры без лыж. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 54 | | | 1 | Комбинирован ный | Комплекс упражнений танцевально- ритмической гимнастики: «Буратино». | Аэробная гимнастика. <i>Разучить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Буратино». <i>Повторить</i> танцевальные позиции ног: первая, вторая. Третья. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти :игра «Охотники и зайцы». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 55 | | | 1 | Комбинирован | Ступающий шаг | Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу с лыжами в руках; выполнение команд: « Становись!»; | Корректировка техники |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------|--|--|---|
| | | | | ный | без палок | «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Игры без лыж. Ступающий шаг без палок. | выполнения, контроль. |
| 56 | | | 1 | Комбинированный | Ступающий шаг с палками. Игры без лыж. | Строевые упражнения на лыжах: построение в шеренгу с лыжами в руках; выполнение команд: «Становись!»; «Разойдись!»; прикрепление обуви и снятие лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Игры без лыж. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 57 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные подвижные игры. | Коррекционные подвижные игры. <i>Повторить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Буратино». Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти :«Части тела». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 58 | | | 1 | Комбинированный | Игры без лыж «Снежками в цель». | Игры без лыж «Снежками в цель». Прогулка на улице «Скандинавская ходьба». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 59 | | | 1 | Комбинированный | Передвижения на лыжах и без до 800 метров за урок. | Передвижения на лыжах от 300 до 800 метров за урок. Игры без лыж «Снежками в цель». Прогулка на улице «Скандинавская ходьба» | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 60 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика. Танцевальные шаги. | Аэробная гимнастика. <i>Повторить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Буратино», «Красная шапочка». Базовая гимнастика: <i>выучить</i> танцевальные шаги «Шаг с притопом», «перекатный шаг», «приставной шаг». | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование знаний строевых команд |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------------|--|--|---|
| | | | | | | | по лыжной подготовке. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 61 | | | 1 | Комбинированный | Передвижения на лыжах до 800 метров за урок. Прогулка на улице «Скандинавская ходьба». | Передвижения на лыжах от 300 до 800 метров за урок. Игры без лыж (снежками в цель). Прогулка на улице «Скандинавская ходьба». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 62 | | | 1 | Комбинированный | Передвижения на лыжах и без лыж до 800 метров за урок. Подвижные игры. | Передвижения на лыжах и без лыж до 800 метров за урок. Игры без лыж (снежками в цель). Прогулка на улице «Скандинавская ходьба» | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 63 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижная игра «Чудная страна - Лукоморье». | Аэробная гимнастика. <i>Повторить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Буратино», «Красная шапочка». Базовая гимнастика: <i>повторить</i> танцевальные шаги «Шаг с притопом», «перекатный шаг», «приставной шаг». Музыкально-подвижная игра в форме Сюжетного урока «Чудная страна - Лукоморье». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лыжная и конькобежная подготовка | | | | | | | |
| 64 | | | 1 | Урок развивающего контроля. | Тестирование: Ступающий шаг с палками. | Игры без лыж (снежками в цель). Прогулка на улице «Скандинавская ходьба» прохождение дистанции от 300 до 800 метров. Тестирование: Ступающий шаг с палками. | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование. |
| 65 | | | 1 | Комбинированный | «Скандинавская ходьба». | Игры без лыж (снежками в цель). Прогулка на улице «Скандинавская ходьба» прохождение дистанции от 300 до 800 метров. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 66 | | | 1 | Комбинированный | Комплекс упражнений танцевально- | Комплекс ОРУ с маленькими мячами. <i>Повторить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Барбарики». Игра «С кочки на кочку». | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------------|--|--|---|
| | | | | ный | ритмической гимнастики | | контроль. |
| 67 | | | 1 | Комбинированный | Лазанье и перелезание. | Сюжетные ОРУ. Лазанье и перелезание: перелезание через препятствия н-70 см; перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом(расстояние между скамейками 20-30 см). Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Барбарики». Коррекционные игры«Что изменилось? ». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 68 | | | 1 | Комбинированный | Игры с ОРУ | Сюжетные ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Коррекционная игра: «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «Что изменилось? ». Игры с ОРУ | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 69 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры. | Сюжетные ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционные игры. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 70 | | | 1 | Комбинированный | Коллективная переноска спортивного оборудования. | ОРУ со скакалкой ; Коллективная переноска спортивного оборудования: Переноска двух набивных мяча до 4 кг различными способами; Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Барбарики». Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 71 | | | 1 | Комбинированный | Аэробная гимнастика. Танцевальные шаги | ОРУ со скакалкой. <i>Повторить</i> комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики: «Барбарики», «Красная шапочка». Танцевальные шаги «Шаг с притопом», «перекатный шаг», «приставной шаг». <i>Выучить</i> танцевальные шаги: «гармошка», «ковырялочка». Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 72 | | | 1 | Комбинированный | Игры с прыжками. Игры с ОРУ. | Игры с прыжками : « Прыгающие воробушки»; «Удочка»; Игры с ОРУ: « Передал, садись». Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------------|--------------------------------|--|---|
| | | | | | | звукоподражанию «У медведя во бору». Коррекционная игра «Бой петухов». | контроль. |
| 73 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием и ловлей мячей | Сюжетные ОРУ. Игры с метанием и ловлей мячей: «Охотники и утки». «Перестрелка». Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 74 | | | 1 | Комбинированный | Лазанье и перелезание. | Сюжетные ОРУ Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Лазанье и перелезание: перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом(расстояние между скамейками 20-30 см). Упражнения для формирования правильной осанки .Игра «Ловишки-хвостики». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 75 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные упражнения | Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): выполнение и .п рук по словесной инструкции учителя; лазание по определённым ориентирам с изменением направления лазания. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 76 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижные игры. | Коррекционная гимнастика: упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (встряивающие движения, поsegmentное расслабление, поглаживание, растирание, похлопывание рук ,ног(самомассаж). Музыкально-подвижная игра «Прятки», «Автомобили». Эстафеты. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 77 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием и ловлей мячей | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Светофор». Игры с метанием и ловлей мячей: «Охотники и утки». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 78 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения с предметами :мячи. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная гимнастика (профилактическая направленность): упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения предметами(мячами | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|-----------------|--|--|---|
| | | | | | | разного размера).Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Светофор». | |
| Игры | | | | | | | |
| 79 | | | 1 | Комбинированный | Игры и эстафеты | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционные игры: «Волшебный мешочек». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | |
| 80 | | | 1 | Комбинированный | Метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с 2-6 м. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Развитие гибкости Метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с 2-6 м. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Лови-не лови». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 81 | | | 1 | Комбинированный | Прыжки в высоту с шага и небольшого разбега. | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. <i>Разучить</i> прыжки в высоту с шага и небольшого разбега. Игры с ОРУ: «Салки маршем». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 82 | | | 1 | Комбинированный | Базовая гимнастика.Аэробная гимнастика | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. <i>Повторить</i> упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Аэробная гимнастика : <i>выучить базовые шаги аэробики</i> (кnee up-подъём колена; jumping jack-прыжок ноги врозь –вместе). Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Лови-не лови». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 83 | | | 1 | Комбинированный | Игры с ОРУ Коррекционные упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Игры с ОРУ «Часовые разведчики». Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений): подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Игры с ОРУ «Часовые разведчики». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 84 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционная гимнастика | Коррекционная гимнастика (профилактическая направленность): упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|-----------------|--|--|---|
| | | | | | | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития моторики. Упражнения для снятия усталости с глаз. Музыкально-подвижные игры. | контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 85 | | | 1 | Комбинированный | Игры с прыжкам. | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Разучивание. Прыжки в высоту с шага и небольшого разбега. Игры с ОРУ: «Салки маршем». Игры с прыжками: «Удочка» «Волк во рву»; «Удочка». «Прыгающие воробушки». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | |
| 86 | | | 1 | Комбинированный | Метание большого мяча из-за головы и снизу с места в стену двумя руками. | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Прыжки в высоту с шага и небольшого разбега. Игры с ОРУ: «Салки маршем». Метание большого мяча из-за головы и снизу с места в стену двумя руками. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 87 | | | 1 | Комбинированный | Музыкально-подвижная игра «Королевство волшебных мячей». | Музыкально-подвижная игра в форме Сюжетного урока «Королевство волшебных мячей». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 88 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием. | ОРУ с флажками. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Снайпер», «Охотники и утки» | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 89 | | | 1 | Комбинированный | Медленный бег до 2мин. | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба на внутреннем своде стопы; бег в колонне за учителем в заданном направлении. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин. Прыжки и прыжковые упражнения: перепрыгивание через начерченную линию, шнур; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, влево, вправо; прыжок в длину с места. Коррекционная игра «Бабочки». | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|----------------------------|--------------------------------------|---|---|
| 90 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная (профилактическая направленность). Упражнения для укрепления пальцев рук и развития моторики. Упражнения для снятия усталости с глаз. Атлетическая гимнастика (общеукрепляющая направленность): упражнения направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Прыжок в длину с места | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 91 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные игры. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Медленный бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционные игры: «Волшебный мешочек». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 92 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование прыжка в длину с места. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. КПД - прыжок в длину с места. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве «Бездомный заяц» . | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование. |
| Игры | | | | | | | |
| 93 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры и эстафеты. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Медленный бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционные игры: «Волшебный мешочек», «Что изменилось?». Подвижные игры и эстафеты. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 94 | | | 1 | Комбинированный | Игры с бегом. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Разучивание: ходьба перекатом с пятки на носок. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Игры с бегом. Игра «Бег с флажками» «У ребят порядок строгий». Игры с бегом: « У медведя во бору», «Пустое место». | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 95 | | | 1 | Комбинированный | Метание мяча с места в цель | Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Коррекционная гимнастика (профилактическая направленность): упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Метание мяча с места в цель | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|----------------------------|---|---|---|
| 96 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование бега 30 метров с высокого старта. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Упражнения на развитие общей выносливости. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Погрузка овощей». | Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование. |
| Игры | | | | | | | |
| 97 | | | 1 | Комбинированный | Эстафеты. | Эстафеты с предметом. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 98 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование метания малого мяча с места на дальность. | Основная стойка « Смирно!» построение в шеренгу, равнение по черте; построение в колонну, равнение в затылок; выполнение команд: « Встать! »; «Смирно!»; «Шагом марш!». ОРУ, ходьба и бег в колонне. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <i>Повторить</i> быстрый бег на скорость на отрезках 20-30 метров. КПД- метания малого мяча с места на дальность. <i>Разучить</i> коррекционную игру для развития способности ориентирования в пространстве: «Самолеты». | Корректировка техники выполнения, текущий контроль. Тестирование. |
| 99 | | | 1 | Комбинированный | Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Ходьба и бег: ходьба на внутреннем своде стопы; медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин; бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки и прыжковые упражнения: перепрыгивание через начерченную линию, шнур; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, влево, вправо; прыжок в длину с места. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. | Корректировка техники выполнения, текущий контроль. |
| Игры | | | | | | | |
| 100 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные игры. Игры на внимание. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Игры на внимание. Эстафеты. | Корректировка техники выполнения, текущий контроль. |
| 10 | | | 1 | Комбинированный | Игры с метанием | ОРУ, ходьба и бег в колонне. Развитие общей выносливости. Игры с метанием: « Кто дальше бросит», «Снайпер» ,«Охотники и утки». Эстафеты с предметом | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|-----------------|-------------------------------|---|---|
| 1 | | | | | | | текущий контроль. |
| 10 2 | | | 1 | Комбинированный | Коррекционные игры и эстафеты | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Игры на внимание. Эстафеты. | Корректировка техники выполнения, текущий контроль. |

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

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.

Учебно-методическое обеспечение.

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. ФАООП. Учебники и пособия входящие в предметную линию В.И. Ляха.

Информационное обеспечение образовательного процесса.

Периодические издания:

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

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

