

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 4"**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МС
Протокол № 1 от 30.08.2021.
Руководитель МС
_____/Н.Г. Аксенова/

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
_____/Н.Г. Аксенова/
«30 » августа 2021 г.

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор ГКОУ
"Волгоградская школа-интернат №
4"
_____/Е.Е.Кузнецова/
«30» августа 2021 г.
Приказ №__ от 30.08.2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗКУЛЬТУРА»
для 7 «В» класса
Петровской Елены Сергеевны
2021 -2022 учебный год**

Волгоград, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по предмету «Физкультура» для 7 «В» класса составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (зарегистрировано в Минюсте 03.02.2015 г.)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
4. АООП ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4", 2016 г.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2.
6. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (составитель НИИ дефектологии АПН СССР, 1983 г.).
7. Учебные планы ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4".
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов, ГКОУ «Волгоградская школа – интернат №4», протокол от 28.12.2017 г. № 8.

Рабочая программа составлена на основе программно-методических материалов под редакцией И.М. Бгажноковой «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007.

Обучающиеся с расстройством аутистического спектра, посещающие класс для детей со сложной структурой дефекта, отличаются друг от друга не только по степени нарушения контакта, поведенческим проблемам, уровню интеллектуального развития, но и способностью к обучению. Это обуславливает выбор базовой основы при разработке данной рабочей программы.

В рабочей программе учтены основные положения Программы развития и формирования базовых учебных действий для начального образования детей с расстройствами аутистического спектра (Вариант8.4) . Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, которые определены стандартом для детей с расстройствами аутистического спектра.

Содействовать развитию у обучающихся внимания, памяти, мышления, пространственных и временных ориентировок, воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину – основная цель обучения данной программы. Задачи обучения:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений
- движению в различных пространственных направлениях (вверх, вниз, вправо, влево);

- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по-одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на двеноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить и заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнить простейшие упражнения и определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности детей с РАС, осложненными ТМНР. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в труд.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧИТЕЛЕМ:

- устный опрос,
- самостоятельные работы,
- контрольные работы - основные формы текущего, промежуточного и итогового контроля знаний и умений обучающихся.

Оценка знаний проводится в соответствии с утвержденным уровнем программы и может быть «5», «4», «3», «н/а» (не аттестован). Оценка «2» не ставится, так как она означает, что неправильно определен уровень программных требований. Оценка «н/а» (не аттестован) обозначает, что обучающийся по каким-либо причинам длительное время отсутствовал в школе. В этом случае ученик переводится в следующий класс, но ему предусматриваются дополнительные занятия со специалистом – дефектологом, для обеспечения усвоения пропущенного учебного материала.

Оценка отражает не только уровень знаний в пределах, определенных программой, но и те усилия, которые были затрачены учеником в процессе приобретения знаний. Назначение оценки – вознаграждать трудолюбие, отражать успех, то есть на первый план выдвигается этическая и стимулирующая функции оценки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

У детей с расстройствами аутистического спектра, осложненными тяжелыми множественными нарушениями развития нормальный ход развития не только задерживается, но и искажается. Искажается и моторное развитие. Ребенок испытывает большие затруднения в тех ситуациях, когда ему приходится действовать по инструкции и сознательно контролировать свои движения. Моторное развитие детей с аутизмом характеризуется рядом особенностей: нарушением мышечного тонуса, точности и силы движений, их координированности, слабым контролем равновесия, трудностями включения всего тела в единый процесс движения. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны. В развитии основных движений у детей с аутизмом следует отметить тяжелую порывистую походку. Налицо слабая координация в

пространстве собственного тела. Для детей трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия и с пространственной ориентировкой, действия с мячом. Своеобразие двигательной сферы заключается в обилии стереотипных движений, раскачиваний, однообразных движений головы, ритмических сгибаний рук, машущих движений кистью и пальцами. Трудности проявляются и в тонкой моторике, и в сенсорной сфере. Проблема эта также связана и с тем, что они никому не подражают, и обучить их моторным навыкам можно, только используя специальные приемы развития подражания и следования словесным инструкциям.

Выявление возможностей у детей данной категории и коррекция дефектов его развития требуют специальных методических приемов, которые следует, прежде всего, облечь в доступную форму.

Таким образом, физическое воспитание должно быть направлено на коррекцию физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности детей с РАС, осложненными ТМНР.

Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в труде.

В программу включены следующие разделы:

1. Построения и перестроения.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные.

Общеразвивающие.

Направленные на формирование правильной осанки.

3. Прикладные упражнения.

Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие.

Лазание и перелезание.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.

4. Игры.

Построения и перестроения помогают учителю организовать учащихся. Дети при этом учатся находить свое место в группе, в строю, действовать совместно, строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении, усваивать команды и подчиняться им, привыкать к дисциплине. У учеников развивается чувство ритма, темпа, улучшается внимание.

Дыхательные упражнения выносятся в самостоятельный раздел ввиду того, что дети с расстройством аутистического спектра, имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение дыханию, ученики не научатся правильно дышать, их дыхание будет неглубоким, неустойчивым и даже незначительная мышечная нагрузка будет его изменять. Детей следует, прежде всего, научить вдоху и выдоху, а затем включать в элементарные движения, напоминая постоянно, как нужно производить вдох и выдох.

После трудных упражнений необходимо несколько раз повторять дыхательные упражнения.

Обучая правильному дыханию в покое и в процессе выполнения элементарных упражнений, учитель физкультуры поможет логопеду и учителям в постановке звуков, научить четкости артикуляции. Дети получают навык сочетания дыхания с выполнением определенных трудовых процессов.

Подбор общеразвивающих и корригирующих упражнений в программе дает возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные

ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях «сидя» и «стоя» даются упражнения в исходном положении «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, выработки дифференцировки и точности движений конечностей и в особенности пальцев рук.

Ребенку с РАС, осложненными ТМНР недостаточно скорректировать элементарное движение. Необходимо помочь ему включить это движение в сложные действия, выработать соответствующие навыки.

В программу включены упражнения для формирования осанки, т.к. умение правильно держать свое тело имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов и лучшие условия для их работы. Правильная осанка будет способствовать формированию правильной рабочей позы на уроках трудовой деятельности.

В разделах «Ходьба и бег», «Прыжки», «Равновесие», «Лазание и перелезание» даются упражнения, которые помогут постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груза будут содействовать развитию умения манипулировать с разнообразными предметами, что является важным условием подготовки обучающихся к самостоятельным видам деятельности.

В программу включены игры, направленные на развитие не только двигательных навыков и физических качеств детей, но также и на развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий, пространственных и временных ориентировок, даются и ритмические игры.

Программа по физкультуре так же включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную, внешкольную физкультурную работу.

Для правильной постановки физического воспитания следует создать необходимые гигиенические условия на занятиях по всем предметам: подбор и расстановку парт соответственно росту учеников, контроль учителей за правильной осанкой учеников во время урока, достаточную вентиляцию помещения, организацию прогулок и игр на свежем воздухе во время перемен.

Программа по данному предмету построена концентрически, многие ее разделы обучающиеся изучают на протяжении нескольких лет. Это дает возможность постепенно усложнять содержание изучаемого и в то же время закреплять уже изученное.

Помощь взрослого по мере усвоения навыка уменьшается в объеме, сворачивается от физической помощи к жесту, а затем – к инструкции.

Для выработки навыков используется следующая последовательность:

- Взрослый делает все сам, сопровождая действия эмоциональным комментированием, подключая ребенка лишь на самые легкие операции (при этом можно действовать руками ребенка).

- Постепенно, когда ребенок многому научился, увеличивается его участие в происходящем: взрослый побуждает ребенка самостоятельно осуществить все операции, который тот способен выполнить сам.

- Ребенок действует по речевой инструкции, сопровождающейся побуждениями и подбадриванием.

- Используется система поощрений (внимание, любимое занятие, пищевое подкрепление и т.д.).

Участие ребенка во всех процессах должно сопровождаться положительными эмоциями.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные, исследовательские, частично – поисковые.

ТЕХНОЛОГИИ:

- коррекционно – развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;

- здоровьесберегающие;
- информационные.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю. Всего 68 часов в год. Количество учебных часов не регламентировано – его определяет сам учитель, исходя из уровня подготовленности учеников. Предлагаемые темы и изделия не являются строго обязательными. Учитель вправе варьировать и по своему усмотрению, учитывая возможности обучающихся, образовательной организации и своего потенциала. Допустимо вариативность практических заданий и время их выполнения.

Количество часов корректируется в связи с объявлением карантина или отменой занятий по метеоусловиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Для этой категории обучающихся нельзя устанавливать традиционные требования к усвоению знаний, умений и навыков (ЗУН). В программе не могут быть сформулированы основные требования к знаниям и умениям учащихся в обязательной форме типа: «Обучающиеся должны знать», «Обучающиеся должны уметь».

Более приемлема формулировка «Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями».

Личностные учебные действия:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принимать соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Коммуникативные учебные действия:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- вступать в контакт и работает в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем
- обращаться за помощью и принимает помощь
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- менять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации

Регулятивные учебные действия:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- выходить из учебного помещения со звонком
- ориентироваться в пространстве класса (учебного помещения)
- пользуется учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- работать с учебными принадлежностями и организует рабочее место
- принимать цели и произвольно включается в деятельность
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- активно участвовать в деятельности
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами

- принимать оценку деятельности и оценивать ее с учетом предложенных критериев
- корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

Познавательные учебные действия:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать отношения между предметами
- делать простейшие обобщения
- сравнивать, классифицировать на наглядном материале
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями
- читать
- писать
- понимать элементарное схематическое изображение, предъявленное на бумажных и электронных и других носителях.

Предметные результаты освоения программы:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- наблюдать
- работать с информацией (понимает изображение, текст, устное высказывание)
- сочетать глубину и темп дыхания с характером движения.
- самостоятельно принять правильную осанку в положениях «стоя», «сидя», «лежа», «в ходьбе», «в беге».

«в ходьбе», «в беге».

- перепрыгнуть с разбега высоту в 40 см.
- попадать в цель правой и левой рукой.
- понимать и соблюдать правила подвижных игр.
- прыгать в высоту, согнув ноги с прямого разбега.
- прыжки в длину с места с мягким приземлением.
- бегать 30 м без учета времени.
- метать с расстояния 3 м, диаметр круга (цели) — 60 см, из 5 попыток 3 попадания.
- уметь выполнять по словесному заданию простейшие упражнения

общеразвивающего характера.

- уметь поймать мяч или увернуться от брошенного мяча.

1) Овладение доступными средствами коммуникации и общения – вербальными и невербальными:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

➤ использовать доступные невербальные (жесты, рисунки, пиктограммы, предметные и символические календари) и вербальные средства общения в практике взаимодействия со взрослыми и детьми для решения практических задач.

2) Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речевой деятельности для решения соответствующих возрасту жизненных задач:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя невербальные и вербальные средства, соблюдая общепринятые правила коммуникации
- понимать и использовать слова и простые фразы, обозначающие объекты и явления окружающего мира;
- использовать знакомый речевой материал в процессе коммуникации в бытовых и практических ситуациях.

3) Развитие речи, как средства общения в тесной связи с познанием окружающего мира, личным опытом ребенка:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- понимать слова, обозначающие объекты, явления природы, рукотворного мира;
- использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях

4) Глобальное чтение в доступных ребенку пределах, понимание смысла узнаваемого слова:

Обучающиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- различать и узнавать напечатанные слов, обозначающих названия предметов и действий, признаков.
- читать и писать буквы, слоги, слова, предложения, использовать карточки с напечатанными словами как средства коммуникации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Вводный урок Вводный инструктаж

1. Общеразвивающие упражнения.

Дыхательные упражнения

- Лежа на спине с согнутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — брюшное дыхание.
- Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — грудное дыхание.
- Исходное положение — то же — полное дыхание.

Упражнения для укрепления мышц кистей.

- Из исходного положения — лежа, сидя, стоя.
- Сжимание и разжимание кистей рук.
- Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).
- Противопоставления (одного пальца остальным).

Упражнения для мышц плечевого пояса и спины

- Лежа на животе — поднимание под счет головы вверх с опорой руками и без опоры («Птички летят», «Лошадка»).
- Перекаты мяча лежа на животе.

Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы

- Сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно.
- Сидя со свободно спущенными ногами — тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп).
- Сидя со спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп).
- Ходьба на внутренних краях стоп (упражнение для пронации стоп).

Упражнения на укрепление разгибателей голени

- Лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивание коленной чашечки (прижимать ногу к полу).
- Исходное положение — то же — подтягивание коленной чашечки при сопротивлении.
- Лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе — разгибание голени (с сопротивлением и без сопротивления).

Упражнения для мышц-сгибателей бедер

- Ходьба с высоким подниманием колен вверх.
- Ходьба с подниманием прямых ног вперед.
- Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.

Обучение прыжкам

- «Попрыгунчики» (прыжки на двух ногах).

- «С кочки на кочку» (прыжки с одной ноги на другую).

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

- Исходное положение — «лежа на спине».
- Поднимание правой, левой ноги поочередно.
- Поднимание головы и рук с поворотом вправо и влево на 45 градусов.

2. Основные упражнения

Элементы строя

- Закрепление элементов строя, пройденных на уроках ритмики (построение по росту в шеренгу, колонну, равнение по носкам и в затылок).
 - Выполнение команд: «Равняйся!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Группа, стой!», перестроение в круг и в колонну по два, по три
 - Расчет по порядку номеров.

Ходьба и бег

- Ходьба в различном темпе.
- Ходьба на носках, на пятках.
- Ходьба с различными положениями рук.
- Ходьба в чередовании с бегом.
- Бег в различном темпе.
- Бег со сменой направлений.
- Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание — 50 см, перепрыгивание — 0-30 см).
 - Бег с высокого старта — 30 см.
 - Бег в играх и эстафетах.
 - Бег в медленном темпе.

Прыжки

- Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением. Высота: мальчикам — 60 см, девочкам — 40 см.
- Прыжок через препятствие с опорой на руки.
- Обучение прыжку в длину с места.

Метание

- Метание малых мячей правой и левой рукой вдаль с места и с шага.
- Метание малых мячей и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 3 м, диаметр круга (цели) — 60 см.
- Броски мячей разного диаметра в баскетбольное кольцо.

Равновесие

- Стойка на носках, выдержка — 10 сек.
- Равновесие на одной ноге с различными положениями рук.
- Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и простейшими препятствиями (мяч, гимнастическая палка: высота — 25-30 см), бросание и ловля мяча, доставание предмета с пола.
 - Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами.
 - Ходьба по гимнастическому бревну: высота — до 50 см, влезание, на него и переход в основную стойку.

Лазание, переползание, подлезание

- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
- Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, поставленной под углом 10 градусов.
 - Вис на рейке на руках 2-3 сек. — девочки; 3-5 — мальчики (расстояние ног от пола — 10 см).
 - Перелезание через препятствие: высота — 70 см.

- Подлезание под препятствием: высота — 40 см.

Поднимание и переноска груза

- Передача набивного мяча весом в 1 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног двумя руками.
- Переноска 1-2 набивных мячей общим весом 1,5-2 кг на руках и катание их на расстояние 10-12 м.

3. Игры.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Программно-методическое обеспечение: методические рекомендации для учителя по отдельным разделам учебного предмета.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007.
3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры.
4. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для интернатов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.
5. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 1-4классы: рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.-2-еизд.,-М..ВАКО,2004-227с.

Учебно-практическое оборудование:

- Модули разных размеров
- мячи разных размеров ,разного веса , разной фактуры по количеству детей
- сенсорная дорожка - 1 шт
- свисток - 1 шт.
- кегли - 10 шт
- гимнастическая стенка - 2 пролета
- гимнастическая скамейка - 2 шт.
- доска для упражнений в равновесии - 1 шт.
- гимнастические маты - 4 шт.
- ковер или материал его заменяющий для проведения упражнений лежа - 1 шт.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Дата проведения урока (планируемая) | Дата проведения урока (фактическая) | Тема каждого урока (блока уроков по одной теме) | Количество часов, отведенное на изучение тем, разделов | Характеристика деятельности обучающихся | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | 6 | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | I четверть. 2 раза в неделю. Всего 16 ч. | | | |
| | | | Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения | | | |
| 1. | | | Вводный урок. Вводный инструктаж. | 1 | | Уметь: соблюдать ТБ в спортзале. |
| 2. | | | Дыхательные упражнения . в положении «лежа» «стоя». | 1 | Выполнение упражнений с помощью учителя. | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 3. | | | Упражнения для укрепления мышц кистей в положении «сидя, стоя» | 1 | Выполнение упражнений с помощью учителя , по инструкции с опорой на план. | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 4. | | | Упражнения для мышц плечевого пояса и спины в положении «стоя» | 1 | Поднимание под счет головы вверх с | Уметь: выполнять упражнения в |

| | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | опорой руками и без опоры («Птички летят», «Лошадка»). | положении лежа |
| 5. | | | Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы в положении «лежа». | 1 | Лежа обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно | Уметь: сгибать и разгибать стопы поочередно и одновременно совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 6. | | | Упражнения на укрепление разгибателей голени в положении «лежа» | 1 | Лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивание коленной чашечки (прижимать ногу к полу). | Уметь: лежа на спине с прижимать ногу к полу по показу учителя. |
| 7. | | | Ходьба с высоким подниманием колен вверх. | 1 | Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен вверх. | Уметь: выполнять упражнения по показу и инструкции учителя. |
| 8. | | | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. | 1 | «Попрыгунчики» (прыжки на двух ногах). | Уметь: выполнять упражнения по показу и инструкции учителя |
| 9. | | | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса «лежа на спине». | 1 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса «лежа на спине». | Уметь: выполнять упражнения по показу и инструкции учителя |
| | | | Основные упражнения | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | | | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. | 1 | «Стройся» «Раз, два, три на месте замри» | Уметь: выполнять упражнения по показу и инструкции учителя |
| 11. | | | Ходьба в различном темпе. | 1 | Ходьба в различном темпе под музыку | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 12. | | | Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением. | 1 | Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 13. | | | Метание малых мячей правой и левой рукой вдаль с места и с шага. | 1 | Метание малых мячей правой и левой рукой вдаль с места и с шага. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 14. | | | Упражнение на равновесие. | 1 | Стойка на носках, выдержка — 10 сек. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 15. | | | Поднимание и переноска груза | 1 | Передача набивного мяча | Уметь: выполнять упражнения |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | весом в 1 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног двумя руками | совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | Игры. | | | |
| 16. | | | Игры в сухом бассейне. | 1 | Выполнение упражнений и игры в сухом бассейне. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | II четверть 2 р. в неделю. Всего 18 ч. | | | |
| | | | Общеразвивающие упражнения и корректирующие упражнения | | | |
| 17. | | | Дыхательные упражнения в положении «лежа на спине». | 2 | Выполнение упражнений с помощью учителя. | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 18. | | | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса | 2 | Сжимание и разжимание кистей рук. | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 19. | | | Упражнения для мышц спины в положении «лежа на животе» | 2 | Перекаты мяча лежа на животе | Уметь: выполнять упражнения в |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 20. | | | Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы в положении «сидя» | 1 | Сидя со свободно спущенными ногами — тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп). | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 21. | | | Упражнения на укрепление голеностопных суставов. | 1 | Исходное положение «лежа на спине» подтягивание коленной чашечки при сопротивлении. | Уметь: выполнять упражнения в положении лежа совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 22. | | | Ходьба с подниманием прямых ног вперед. | 1 | Ходьба с подниманием прямых ног вперед | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 23. | | | Прыжки с одной ноги на другую | 1 | «С кочки на кочку» | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | показу, по словесной инструкции учителя |
| 24. | | | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поднимание правой, левой ноги поочередно. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | Основные упражнения | | | |
| 25. | | | Построение по росту в шеренгу, колонну, равнение по носкам и в затылок. | 1 | Закрепление элементов строя, пройденных на уроках ритмики | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 26. | | | Ходьба на носках и на пятках. | 1 | Ходьба на носках, на пятках. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 27. | | | Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места. | 2 | Прыжок через препятствие с опорой на руки. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 28. | | | Метание малых мячей и левой рукой | 1 | Метание малых мячей и левой | Уметь: выполнять упражнения |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 3 м, диаметр круга (цели) — 60 см. | совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 29. | | | Упражнения в равновесии | 1 | Равновесие на одной ноге с различными положениями рук. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 30. | | | Упражнения в поднимании и переноски груза | 1 | Переноска 1-2 набивных мячей общим весом 1,5-2 кг на руках и катание их на расстояние 10-12 м. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | III четверть. 2 р. в неделю. Всего 20ч. | | | |
| | | | Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения | | | |
| 31. | | | Дыхательные упражнения . | 1 | Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — грудное дыхание. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 32. | | | Упражнения для укрепления мышц кистей. | 1 | Круговые движения кистью | Уметь: выполнять упражнения |

| | | | | | | |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | (пальцы сжаты в кулак). | совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 33. | | | Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы. | 1 | Сидя со спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп). | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 34. | | | Упражнения на укрепление разгибателей голени в положении «лежа на бок» | 1 | Лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе — разгибание голени (с сопротивлением и без сопротивления). | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 35. | | | Упражнения мышц-сгибателей бедер | 1 | Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 36. | | | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поднимание головы и рук с поворотом вправо и влево на 45 градусов. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по |

| | | | | | | |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | Основные упражнения | | | |
| 37. | | | Выполнение команд: «Равняйся!», «Вольно!», «Шагом марш!». | 1 | Перестроение в круг и в колонну по два, по три | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 38. | | | Ходьба с положением рук за спиной. | 2 | Ходьба с различными положениями рук. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 39. | | | Прыжок в длину с места двумя ногами. | 1 | Прыжки в длину с места | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 40. | | | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и простейшими препятствиями | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и простейшими препятствиями(мяч , гимнастическая палка: высота — 25-30 см) | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 41. | | | Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1 | Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, поставленной под углом 10 градусов. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя | |
| 42. | | | Поднимание и переноски груза | 1 | Переноска 1-2 набивных мячей общим весом 1,5-2 кг на руках и катание их на расстояние 10-12 м. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя | |
| | | | Игры. | | | | |
| 43. | | | Упражнения и игры в сухом бассейне. | 3 | Выполнение упражнений и игры в сухом бассейне. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя | |
| 44. | | | Коррекционные подвижные игры. | 2 | Проведение коррекционных подвижных игр: «Стой прямо» | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя | |
| 45. | | | Игры с элементами общеразвивающих упражнениями. | 2 | Проведение игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | солдаты» | подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | IV четверть. 2 р. в неделю. Всего 16 ч. | | | |
| | | | Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения | | | |
| 46. | | | Дыхательные упражнения в различных положениях тела. | 1 | Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди — полное дыхание | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 47. | | | Упражнения для укрепления мышц кистей, рук, шеи. | 1 | Противопоставления (одного пальца остальным). | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 48. | | | Упражнения для подвижности мышц голеностопного сустава и стопы | 1 | Ходьба на внутренних краях стоп (упражнение для пронации стоп). | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | Основные упражнения. | | | |
| 49. | | | Расчет по порядку номеров. | 1 | Упражнения в построении. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | инструкции учителя |
| 50. | | | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | Ходьба в чередовании с бегом по сигналу. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 51. | | | Бег в различном темпе. | 1 | Бег в различном темпе. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 52. | | | Бег со сменой направлений. | 1 | Бег со сменой направлений. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 53. | | | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание — 50 см, перепрыгивание — 0-30 см). | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 54. | | | Игры с бегом: «Эстафета». | 1 | Проведение игры с бегом: «Веселая эстафета». | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 55. | | | Броски мячей в баскетбольное кольцо. | 1 | Броски мячей разного диаметра в баскетбольное кольцо. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 56. | | | Ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке парами. | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| | | | Игры. | | | |
| 57. | | | Подвижные игры на улице. | 4 | Проведение игры с прыжками: «Мячик кверху». | Уметь: выполнять упражнения совместно с учителем, по подражанию, по показу, по словесной инструкции учителя |
| 58. | | | Итоговый урок. | 1 | | |