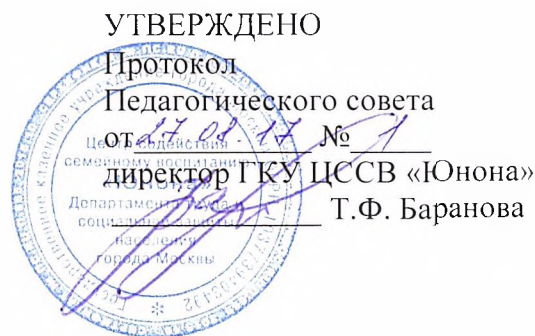


РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол
от 22.08.17 № 1



**Дополнительная программа
(адаптированная, общеразвивающая)
социально-педагогической направленности по
предмету
«Физическая культура»**

Сроки реализации: от 4 лет
Возраст: от 8 до 18 лет

Москва, 2017 г.

Информационная карта

Тип педагогической программы: учебная программа.

Вид Программы: рабочая программа учебного курса.

Контингент обучающихся: воспитанники медико-социальной реабилитации.

Цель Программы: оказание содействия воспитанникам в освоении содержания инновационного учебного курса «Физкультура».

Ведущие принципы построения Программы: воспитывающая и коррекционно-развивающая направленность обучения, наглядность, индивидуальный и дифференцированный подход в обучении, принцип продуктивной обработки информации.

Назначение Программы:

- для воспитанников и родителей (законных представителей) Программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме дополнительных образовательных услуг социально-педагогической направленности по предмету «Физкультура», права на выбор этих услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогического коллектива Программа определяет приоритеты в содержании предмета «Физкультура», способствует интеграции и координации деятельности педагогов в учебно-воспитательном процессе;
- для администрации ЦССВ «Юнона» программа является основанием для определения качества реализации утвержденного объема гарантированных дополнительных образовательных услуг социально-педагогической направленности по предмету «Физкультура».

Форма обучения: занятие.

Сроки освоения Программы: 4 года.

Объем учебного времени: 68 часов.

Режим учебных занятий: 2 часа в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для работы с детьми-инвалидами, имеющими выраженную степень интеллектуальной недостаточности, проживающими в условиях ЦССВ «Юнона» и не обучающихся по школьной программе.

Программа рассчитана на четыре года обучения и составлена с учетом пятидневной недели. Материал каждого раздела программы изложен по годам обучения (ступеням). Основными критериями продвижения ребенка являются примерные показатели результативности обучения (примерный перечень усвоенных умений), приводимые в конце каждого года обучения.

В программе представлены организация и содержание воспитательной и коррекционно-развивающей работы с учетом особенностей личности воспитанника с выраженной степенью интеллектуальной недостаточности и сложившихся представлений о структуре дефекта при органическом поражении ЦНС.

Необходимым условием эффективной психолого-педагогической реабилитации ребенка-инвалида является его физическое здоровье. Целью программы по физкультуре является формирование у ребенка реального ощущения своего тела и воспитание привычки к физической активности. Физическое воспитание направлено на охрану жизни, укрепление здоровья, коррекцию двигательных недостатков, своевременное формирование у детей – инвалидов двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость и т.д.). Реализация этих задач осуществляется за счет формирования двигательных навыков, коррекции нарушений крупной и мелкой моторики, формирования схемы «тела и лица», закаливания организма.

Основными **задачами** по физическому воспитанию являются:

- формирование двигательных навыков (освоение основных движений, развитие их координации, равновесия, включение усвоенных движений в несложные двигательные акты);

- формирование схемы тела и лица, (активизация кинестетической чувствительности, выделение частей тела и развитие их функций, формирование возможности управлять

своим телом, используя его как систему координат положения в пространстве);

- развитие координаций (формирование координации движений конечностей, взаимодействия рук и ног, зрительно-моторной координации, соотнесения движения и музыкального сопровождения, речедвигательной координации);

- развитие речи (развитие способности понимать речевую инструкцию и действовать в соответствии с ней, усвоение терминологического словаря).

В программу входят следующие разделы:

I. Гимнастика.

— Дыхательная гимнастика.

— Построение и перестроение.

II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

— Дыхательные упражнения.

— Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

— Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

— Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

— Ритмические упражнения.

III. Развитие движений

— Ходьба и бег.

— Упражнения в равновесии.

— Ползание, лазанье.

— Прыжки.

— Катание, бросание, метание.

IV. Игры.

— Игры с ходьбой и бегом

— Игры с ползаньем

— Игры с бросанием и ловлей мяча

— Игры с прыжками

— С разнообразными движениями и пением

— Игры на ориентировку в пространстве

— Игры с ритмическими упражнениями и музыкальным сопровождением

— Игры – эстафеты

Основными приемами, используемыми на занятиях по физическому воспитанию, являются коррекционно-развивающие упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения, закаливающие процедуры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО СТУПЕНЯМ ОБУЧЕНИЯ

1-ая СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

На первом году обучения приоритетной является работа по телесному ориентированию: активизации кинестетической чувственности, выделению частей тела и освоению их основных движений, развитию равновесия. Основной задачей обучения является формирование умений действовать совместно со взрослым. Занятия проводятся в холодный сезон – в зале, летом – на площадке.

Ритмические упражнения и подвижные игры проводятся как часть занятия.

Задачи 1-ой ступени обучения:

- 1.** Укреплять здоровье детей, закаливать их организм.
- 2.** Развивать основные виды движений.
- 3.** Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности детей и поддерживать их бодрое состояние.
- 4.** Пополнять запас понимаемых слов и активный словарь.
- 5.** Подражать игровым и двигательным действиям взрослого.
- 6.** Учить устанавливать взаимосвязь музыки и движений.
- 7.** Побуждать к подражанию простейших ритмических движений под музыку.
- 8.** Активно помогать детям в освоении соответствующих возрасту и психофизическим способностям умений.

Содержание обучения по разделам

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

- 1.** Учить детей дуть на руки.
- 2.** Выполнять упражнения по подражанию, под хлопки, под шумовые инструменты (бубен, маракасы, тамбурин и т.д.).

3. Учить через образное формирование, правильному дыханию (х-х-хо – согреть руки – выдох; ф – ф – фу – остудить воду – выдох; понюхать цветы – вдох и т.д.).

4. Выполнять упражнения по подражанию, под хлопки, под шумовые инструменты (бубен, маракасы, тамбурин и т.д.).

О б щ е р а з в и в а ю щ и е и к о р р е г и р у ю щ и е у п р а ж н е н и я.

Дыхательные упражнения.

Отработка правильного дыхания в ходе имитации:

1. Вдох - руки в стороны, выдох - «обнять себя».
2. Стань «большим» - потянуться вверх.
3. «Самолет» - ходьба по залу. Руки поднять вверх - вдох; руки опустить - выдох (гу-гу-гу).

Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

1. Дотягивание и захват предмета, находящегося на расстоянии 7-8 см.
2. Дотягивание и захват предмета, находящегося перед ребенком.
3. Дотягивание и захват предмета, подвешенного на длинной нитке (с раскачиванием и без раскачивания предмета).
4. Дотягивание до предмета, и его захват из двух стоящих перед ребенком.
5. Захват воздушного шарика, подвязанного на веревочке мяча.
6. Перекладывание предметов из одной руки в другую.
7. Удержание в руке двух маленьких кубиков.
8. Складывание мелких предметов в коробку.
9. Захват большим и указательным пальцем нужного предмета.
10. Вытряхивание предметов, мелких игрушек из коробки.
11. Растирание ладоней, вначале внутренней, затем наружной поверхности.
12. Катание орехов, массажных мячей в ладонях.
13. Сжимание и разжимание кистей рук с резиновой игрушкой (игрушка с пищалкой).
14. «Пальчики здороваются» (поочередное сгибание пальцев рук) с помощью взрослого.
15. Круговые движения пальцем взрослого по ладоням ребенка.
16. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и

укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

1. Хожение по фактурной поверхности (массажному коврику, массажной дорожке).
2. Принятие правильной осанки у поверхности (стоя у вертикальной поверхности, лежа на полу).
3. Переход из положения лежа на животе в положение сидя.
4. Переход из положения лежа на животе в положение сидя.
5. Подтягивание до положения стоя на коленях, подтягивание до положения стоя.
6. Самостоятельно подниматься из горизонтального положения в вертикальное и наоборот (подниматься с напольного мата, гимнастического коврика).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

1. Продвижение вперед на животе.
2. Перекатывание со спины на бок.
3. Переворот со спины на живот, подтягивание до положения сидя.
4. Ходьба стайкой в прямом направлении.
5. В положении стоя, при поддержке взрослого, наклоны вперед и выпрямление.
6. В положении стоя, при поддержке взрослого, наклоны вперед и выпрямление через палку (40 – 45 см от пола).
7. Приседания с поддержкой взрослого.
8. Приседание на корточки и самостоятельное выпрямление.

Ритмические упражнения: выполнять движения под музыкальное сопровождение.

Развитие движений.

Упражнения в равновесии.

1. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.
2. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 5 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 – 2 м) и вниз до конца.
3. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50X50X10 см) и спуск с него.
4. Отработка правильного дыхания в ходе имитации:

5. «Гуси летят». На вдох - руки поднять в стороны, на выдох машут «крыльями»- «гу-у-у»
6. Прямые руки поднять вперед и вверх - вдох; опустить руки через стороны вниз-выдох (ф-ф-ф).
7. Стань «большим» - потянуться вверх.
8. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку.
9. Перешагивание через веревку, приподнятую от земли, или палку на 5 см.
10. Продвижение вперед из положения лежа на животе на роликовой доске.

Ползание, лазание.

1. Ползание для доставания предмета.
2. Ползание на расстояние до 2-х м.
3. Подлезание под веревку (высота 50 см).
4. Пролезание в обруч (диаметр 50 см).
5. Катание, бросание.
6. Формирование навыка поднимать и бросать предмет.
7. Удержание предмета и его перенесение.
8. Отталкивание мешка с песком.
9. Толкание вперед кукольной коляски.
10. вверх и вниз (высота до 1 м).
11. Перелезание через веревку с помощью рук.
12. Перелезание через веревку без помощи рук.

Катание, бросание.

1. Катание мяча (диаметр 25 см) в паре со взрослым.
2. Перенос мяча к скату.
3. Катание мяча по скату.
4. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз.
5. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вдаль.

Общеразвивающие упражнения.

1. Качание назад – вперед стоя на четвереньках.
2. Поднимать и доставать предметы из положения стоя на коленях.
3. Переступать из обруча в обруч с помощью взрослого.

4. Продвигаться вверх по лестнице.
5. Умение сползать с лестницы.
6. Залазить на стул взрослого.
7. Нанизывание колец на кольшек без учета величины.
8. Вынимание кольшков из дощечки с отверстиями.
9. Поднимание рук вперед и опускание их в положении сидя на скамейке.
10. В положении сидя на скамейке отведение рук за спину.
11. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета (игрушки).
12. Прыжки вверх – вниз в положении стоя при поддержке взрослого.
13. Совмещенные действия со взрослыми по имитации круговых движений.
14. Описание окружности с широким размахом руки.

П о д в и ж н ы е и г р ы

Игры на закрепление программного материала: «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?», «Маленькие и большие».

Самостоятельные игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами (обработка движений толкания, перемещения, катания, удержание и т.д.).

Игры на концентрацию внимания: «Солнечный зайчик», «Догони зайку», «Мышки», «Перебежки с погремушками».

Игры на ориентировку в пространстве: «По узенькой дорожке», «Гуси – гуси», «Мишка косолапый», «Курица с цыплятами», «Паровозик – паровоз».

Продвижение ребенка по программе первой ступени обучения является успешным, если он научится:

1. Ориентироваться в частях тела.
2. Пользоваться кистью руки (захватывать предметы, переключать предметы и т.д.)
3. Толкать предметы (катать коляску, катать машину, катать мяч и т.д.).
4. Реагировать на звуковые сигналы.
5. Реагировать на запреты «нельзя», «стой» и т.д.

6. Выполнять упражнения со страховкой и при помощи воспитателя.

2-ая СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

2-ая ступень характеризуется овладением детьми большого объема двигательных умений. Дети готовы к восприятию показа движений и словесным пояснениям. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (особенно плечевого пояса, туловища, ног). Значительное место в программе второй ступени обучения занимают упражнения по формированию различных видов координации, освоению пространства тела и выработке умения управлять своим телом.

Ритмические упражнения и подвижные игры проводятся как часть занятия.

Задачи 2-ой ступени обучения.

1. Укреплять здоровье детей, закаливать их организм.
2. Развивать основные виды движений.
3. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности детей и поддерживать их бодрое состояние.
4. Пополнять запас понимаемых слов и активный словарь.
5. Развивать потребность в речевом общении.
6. Подражать игровым и двигательным действиям взрослого.
7. Учить устанавливать взаимосвязь музыки и движений.
8. Побуждать к подражанию простейших ритмических движений под музыку.
9. Активно помогать детям в освоении соответствующих возрасту и психофизическим способностям умений.

Содержание обучения по разделам

Г и м н а с т и к а .

Дыхательная гимнастика.

1. Учить детей дуть на руки.
2. Учить имитировать дыхание животных (собачка дышит, мышка дышит и т.д.).
3. Учить дышать носом с закрытым ртом и наоборот.

О б щ е р а з в и в а ю щ и е и к о р р и г и р у ю щ и е
у п р а ж н е н и я .

Дыхательные упражнения.

Отработка правильного дыхания в ходе имитации:

1. «Петушок и курочка» - ко – ко - ко.
2. «Кошка с котятами» мяу – мяу – мяу.
3. «Пароход» ту – ту – ту.
4. «Вот какие мы большие» - потянуться вверх.

Строевые упражнения.

1. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по подгруппам с помощью воспитателя по зрительному ориентиру.

Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

1. Дотягивание и захват предмета, подвешенного на длинной нитке (с раскачиванием и без раскачивания предмета).
2. Дотягивание до предмета, и его захват из двух стоящих перед ребенком.
3. Перекладывание предметов из одной руки в другую.
4. Удержание в руке двух маленьких кубиков.
5. Катание орехов, массажных мячей в ладонях.
6. Сжимание и разжимание кистей рук с резиновой игрушкой (игрушка с пищалкой).
7. «Пальчики здороваются» (поочередное сгибание пальцев рук) с помощью взрослого.
8. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

1. Ходьба стайкой в прямом направлении.
2. Ходьба с устойчивым положением тела и правильной осанкой.
3. Ходьба за педагогом по зрительному ориентиру (флажку в руках у воспитателя).
4. Ходьба за воспитателем с флажками (с размахиванием флажками).
5. Ходьба за воспитателем с перешагиванием через шнур, кубики.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

1. Перекатывание со спины на бок.
2. Переворот со спины на живот, подтягивание до положения сидя.

3. В положении стоя, при поддержке взрослого, наклоны вперед и выпрямление через палку (40 – 45 см от пола).

4. Приседание на корточки и самостоятельное выпрямление.

Ритмические упражнения.

1. Выполнять движения под музыкальное сопровождение.

2. Кружиться в медленном темпе с платочком, ленточкой в руках.

Развитие движений.

Ходьба и упражнения в равновесии.

1. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке (шириной 20 см).

2. Ходьба по гимнастической скамейке и поверхности бревна с помощью взрослого и страховкой.

3. Бег по дорожке шириной 30 см.

4. Передвижение по гимнастической скамейке на четвереньках.

5. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятым одним концом от пола на 5 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 – 2 м и вниз до конца).

6. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку.

7. Перешагивание через веревку, приподнятую от земли, или палку на 5 см.

8. Продвижение вперед из положения лежа на животе на роликовой доске.

Ползание, лазание.

1. Ползание для доставания предмета.

2. Ползание на расстояние до 2-х м.

3. Подлезание под веревку (высота 50 см).

4. Пролезание в обруч (диаметр 50 см).

5. Лазание со страховкой взрослого по лестнице – стремянке вверх и вниз (высота до 1 м).

6. Перелезание через веревку с помощью рук.

7. Перелезание через веревку без помощи рук.

Катание, бросание, ловля.

1. Формирование навыков брать мяч, держать его.

2. Перенос мяча одной и двумя руками.

3. Скатывание и прокатывание мяча.
4. Учить отталкивать мяч в заданном направлении.
5. Бросание мяча двумя руками на дальность.
6. Бросание и ловля мяча в паре с воспитателем с расстояния 50 см.
7. Бросание набивного мешочка на дальность правой рукой в заданном направлении.
8. Бросание набивного мешочка на дальность левой рукой в заданном направлении.

Общеразвивающие упражнения.

1. Качание назад – вперед стоя на четвереньках.
2. Поднимать и доставать предметы из положения стоя на коленях.
3. Переступать из обруча в обруч с помощью взрослого.
4. Продвигаться вверх по лестнице.
5. Поднимание рук вперед и опускание их в положении сидя на скамейке.
6. В положении сидя на скамейке отведение рук за спину.
7. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета (игрушки).
8. Прыжки вверх – вниз в положении стоя при поддержке взрослого.
9. Учить отталкиваться двумя ногами, приземлению на носки.
10. Прыжки на двух ногах на месте «Достань погремушку (мишку, мяч и т.д.)».
11. Прыжки на двух ногах с продвижением «Перепрыгнем канавку, ручеек и т.д.» до 10 см.
12. Совмещенные действия со взрослыми по имитации круговых движений.
13. Описание окружности с широким размахом руки.

П о д в и ж н ы е и г р ы

(роль ведущего берет на себя воспитатель).

Игры на закрепление программного материала: «Воробышки и автомобильчик», «Кто тише», «Курочка - хохлатка», «Зайка серенький сидит», «Где пищит мышонок?».

Игры упражнения в том или ином виде движений с помощью игрушек «Покажи кукле Кате как надо пройти по скамейке», «Покажи мишке, как надо перешагивать через кубик».

Игры имитации «Покажи, как летает птичка» и т.д.

Игры поручения «Достань игрушку (дотянись до игрушки)» и т.д.

Самостоятельные игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами (обработка движений толкания, перемещения, катания, удержание и т.д.).

Игры на концентрацию внимания: «Солнечный зайчик», «Догони зайку», «Мышки», «Перебежки с погремушками».

Игры на ориентировку в пространстве: «По узенькой дорожке», «Гуси – гуси», «Мишка косолапый», «Курица с цыплятами», «Паровозик – паровоз».

Игры с ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

Игры с ползанием: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

С разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Продвижение ребенка по программе второй ступени обучения является успешным, если он научится:

- 1.*** Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- 2.*** Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- 3.*** Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- 4.*** Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу со страховкой.

3-ья СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

3-ья ступень обучения характеризуется тем, что дети способны совершать более сложные движения, соблюдая определенную последовательность. Они различают разные виды движений. У них появляются элементы заинтересованности. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных упражнений, отработке их качества.

Приемы обучения разнообразные: показ и объяснение, указания, пояснение, игровые приемы, имитации, использование зрительных и слуховых ориентиров, выполнение движений вместе с ребенком. Постоянная поддержка и поощрение ребенка, помогают преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В первом полугодии повторяется материал предыдущего года. Это дает возможность детям овладеть нужными навыками. Воспитатель должен быть особенно внимательным к детям не усвоившим программный материал, развивать у них желание играть и выполнять движения вместе со сверстниками.

Ритмические упражнения и подвижные игры проводятся как часть занятия.

Задачи 3-ей ступени обучения.

- 1.** Укреплять здоровье детей, закаливать их организм.
- 2.** Развивать основные виды движений.
- 3.** Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности детей и поддерживать их бодрое состояние.
- 4.** Формировать простейшие навыки самостоятельности, опрятности и бытовой независимости.
- 5.** Расширять ориентировку детей в ближайшем окружении.
- 6.** Пополнять запас понимаемых слов и активный словарь.
- 7.** Развивать потребность в речевом общении.
- 8.** Учить понимать слова, обозначающие названия предметов, действия с ними и их качества.
- 9.** Формировать умения выражать словами свои потребности и желания, отвечать на вопросы взрослого.
- 10.** Привлекать к участию в посильном труде (помощь воспитателю, элементы дежурства).
- 11.** Прививать навыки организованного поведения.
- 12.** Подражать игровым действиям взрослого.
- 13.** Отображать по памяти в игре знакомые жизненные ситуации.
- 14.** Развивать интерес к различным видам игр.
- 15.** Приучать соблюдать во время игры элементарные правила.
- 16.** Учить ритмичным движениям под музыку.
- 17.** Учить здороваться, прощаться, благодарить взрослых.
- 18.** Активно помогать детям в освоении соответствующих возрасту и психофизическим способностям умений.

Содержание обучение по разделам

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

1. Учить имитировать дыхание животных (собачка дышит, мышка дышит и т.д.).
2. Учить дышать носом с закрытым ртом и наоборот.
3. Выполнять движения по показу воспитателя с элементами имитаций: «надуваем большой шар», «шарик сдулся», «дуем на пушинку», «тихий ветерок», «сильный ветер» и т.д.

Строевые упражнения.

1. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по подгруппам и всей группой помощью воспитателя *по зрительному ориентиру* (нарисованный круг, линия, расставленные кегли и т.д.).
2. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг группой с помощью *словесной инструкции* воспитателя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения.

Отработка правильного дыхания в ходе выполнения упражнений:

1. Вдох руки вверх, выдох руки «падают» вниз.
2. Вдох потянуться на носочках вверх «Достать небо», медленно опустить руки – выдох.
3. Прямые руки одновременно круговые движения перед собой снизу вверх вдох, сверху вниз выдох.
4. «Вот какие мы большие!» - потянуться вверх вдох, а теперь маленькие руки вниз – выдох.

Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

1. Катание орехов, массажных мячей в ладонях.
2. Сжатие и разжатие кистей рук с детским эспандером или резиновым кольцом.
3. «Пальчики здороваются» (поочередное сгибание пальцев рук).
4. Сгибание и разгибание рук с отведением и приведением к туловищу.
5. Поднимание руки с флажком и помахивание им над головой

(чередование левой и правой руки).

6. Поднимание одновременное двух рук с султанчиками над головой, помахивание ими.

7. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

8. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

1. Передача мяча друг другу над головой вперед и назад.

2. Сидя на полу подтягивать колени и обхватывать их руками.

3. Лежа на спине изображать «велосипед».

4. Ходьба обычная на носках.

5. Ходьба с высоким подниманием колена.

6. Ходьба парами в разных направлениях по зрительному ориентиру за воспитателем (у воспитателя флажок, головной убор сигнальный и т.д.).

7. Ходьба в парах по кругу, змейкой, в рассыпную между предметами за воспитателем.

8. Ходьба за воспитателем с перешагиванием через шнур, кубики

9. Хождение по фактурной поверхности (массажному коврику, массажной дорожке).

10. Принятие правильной осанки у поверхности (стоя у вертикальной поверхности, лежа на полу).

11. Самостоятельно подниматься из горизонтального положения в вертикальное и наоборот (подниматься с напольного мата, гимнастического коврика).

12. Ходьба по канату расположенному на полу.

13. Перекаты стоп на канате.

14. Сидя поворачивать туловище, держа обеими руками мяч в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

1. Приседать держась за опору.

2. Приседать без опоры.

3. Поочередно поднимать и опускать ноги согнутые в коленях.
4. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони «Доползем до погремушки, возьмем ее и покажем как она гремит»).
5. Ползание на четвереньках по прямой между предметами.
6. Ползание на четвереньках вокруг предметов.
7. Подлезание под препятствие не касаясь руками пола.
8. Ползание по гимнастической скамейке (высота до 25 см).
9. Перелезание через бревно.
10. Пролезание в обруч.
11. Лазание по лестнице – стремянке, гимнастической стенке до 1м за игрушкой.
12. Приседание на корточки и самостоятельное выпрямление.
13. Ходить по палке, валику.
14. Захватывать пальцами ног мешочек с песком.

Ритмические упражнения. выполнение циклических движений под музыкальное сопровождение.

Развитие движений.

Ходьба, бег и упражнения в равновесии.

1. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке (шириной 20 см).
2. Ходьба по гимнастической скамейке и поверхности бревна.
3. Ходьба по ребристой поверхности (доске).
4. Ходьба по ребристой поверхности с перешагиванием через предметы.
5. Медленное кружение в обе стороны.
6. Бег с одной стороны площадки на другую (группами, подгруппами).
7. Убегание от догоняющего.
8. Бег по сигналу в указанное место.
9. Останавливаться во время бега по сигналу.
10. Перешагивание через рейки, положенные на пол (землю).
11. Перешагивание через лестницу, положенную на пол (землю).
12. Ходьба по наклонной доске (высота до 30 см).

Прыжки.

1. Прыжки на двух ногах месте, с продвижением вперед.
2. Прыжки из кружка в кружок.
3. Прыжки вокруг предметов.

4. Прыжки между предметами.
5. Прыжки вверх за подвешенной игрушкой.
6. Прыжки через линии (3 поочередно через каждую).

Катание, бросание, ловля.

1. Катание мяча друг другу.
2. Катание мяча между предметами.
3. Катание мяча в воротца (шириной 60 см).
4. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
5. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю).
6. Метание в горизонтальную цель (корзину) двумя руками снизу, от груди.
7. Метание в вертикальную цель (мини баскетбольная стойка 1 м).
8. Перенос мяча одной и двумя руками.
9. Учить энергично отталкивать мяч в заданном направлении.
10. Бросание мяча двумя руками на дальность.
11. Бросание и ловля мяча в паре с воспитателем с расстояния 50 см.
12. Бросание набивного мешочка на дальность правой рукой в заданном направлении.
13. Бросание набивного мешочка на дальность левой рукой в заданном направлении.
14. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз.
15. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вдаль.
16. Бросание мяча в корзину двумя руками снизу от груди.

Общеразвивающие упражнения.

1. Поднимание рук вперед и опускание их в положении сидя на скамейке.
2. В положении сидя на скамейке отведение рук за спину.
3. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину («прятать ручки»).
4. Совмещенные действия со взрослыми по имитации круговых движений.
5. Описание окружности с широким размахом руки.
6. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).
7. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно, вместе).

8. Из исходного положения лежа на животе поворачиваться со спины на живот и обратно.

9. Из исходного положения, лежа на животе, «ласточка»: руки в стороны, спинка прогнулась.

П о д в и ж н ы е и г р ы

(вводятся игры с правилами и сменой видов движений).

Игры на внимание: «Лови!», «Беги!», «Займи свой домик!», «Спрячься в свою норку!» и т.д.

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Волк и гуси», «Где звенит?», «Найди флажок».

Игры с ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «Бегите ко мне!», «По тропинке», «Птички и птенчики», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках», «Лохматый пес», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Птички летают», «Принеси предмет».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «В воротца», «Мыши в кладовой», «Будь осторожен!», «Обезьянки», «Кролики».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Береги предмет», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!», «Сбей кеглю».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

С разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Продвижение ребенка по программе третьей ступени обучения является успешным, если он научится:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задания.
2. Бегать, сохраняя равновесие, не наталкиваясь друг на друга.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге на ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы.
4. Энергично отталкиваться при прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

5. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
6. Катать, бросать мяч, ударять мячом об пол.
7. Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

4-ая СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

4-ая ступень обучения характеризуется успешным овладением основными видами движений, которые становятся более осознанными. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им упражнений, осваивают новые. Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль на этом году обучения играет качество выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка. Необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Педагогу следует тщательно продумывать команды: они должны быть четкими, краткими, не слишком громкими. Стремясь обеспечить высокую двигательную активность детей, он не должен занижать требования к качеству выполнения упражнений, забывать про оздоровительные и воспитательные задачи.

Ритмические упражнения и подвижные игры проводятся как часть занятия.

Задачи 4-ой ступени обучения.

1. Сформировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
2. Научит ходить в прямом направлении сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.
3. Научить ходить и бегать, не натакиваясь друг на друга с согласованными движениями рук и ног.
4. Научить придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.
5. Научить изменять характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
6. Научить ползать, лазать, подлезать, перелезать.
7. Научить разнообразным действиям с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
8. Научиться отталкивать предметы при бросании и катании.
9. Научить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

10. Научить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

11. Научиться выполнять некоторые движения совместно с другими детьми.

12. Помогать воспитателю готовить спортивный инвентарь к занятию.

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

1. Учить выполнять упражнения в двух темпах - медленном и быстром.

2. Учить через образное формирование, правильному дыханию (х-х-хо – согреть руки – выдох; ф – ф – фу – остудить воду – выдох; понюхать цветы – вдох и т.д.).

3. Выполнять упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

4. Учить детей дышать через нос.

5. Учить переходу с дыхания через нос на дыхание через рот, в статическом состоянии, во время бега.

6. Учить не задерживать дыхание при выполнении упражнений (для этого упражнения сопровождаются звуками или словами на выдохе).

Построение и перестроение.

1. Перестроение в круг из шеренге, взявшись за руки.

2. Размыкание на вытянутые руки.

3. Выполнять движения по команде «Пошли!», «Побежали!», «Повернулись!», «Остановились!», «Сесть!», «Встать!».

4. Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке).

5. Равнение по линии (носка) в шеренге.

6. Передвижение в колонне по одному.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения.

Отработка правильного дыхания в ходе имитации:

1. «Маятник» - наклоны в стороны (стух - стух) с прижатыми к

туловищу руками.

2. На спине «жучок». Руки и ноги поднять вверх, помахать (на выдохе ж-ж-ж).

3. Стань «большим» - потянуться вверх.

4. «Самолет» - ходьба по залу. Руки поднять вверх - вдох; руки опустить - выдох (гу-гу-гу).

5. Вдох - руки в стороны, выдох - «обнять себя».

6. «Гуси летят». На вдох - руки поднять в стороны, на выдох машут «крыльями»- «гу - у- у»

7. Прямые руки поднять вперед и вверх - вдох; опустить руки через стороны вниз - выдох (ф-ф-ф).

8. «Дровосек» - (ух-ух-ух) имитация рубки дров.

Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

1. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны.

2. Скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны.

3. Отведение рук назад, за спину.

4. Сгибание и разгибание рук.

5. Растирание ладоней, вначале внутренней, затем наружной поверхности.

6. «Пальчики здороваются» (поочередное сгибание пальцев рук).

7. «Бабочка» (имитация взмахов крыльев насекомого скрестными движениями кистей рук).

8. «Шарик» (имитация формы шара кистями и пальцами обеих рук).

Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

2. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

3. Стоя на коленях, садится на пятки и подниматься.

4. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на гимнастической палке (канате)

5. Ходение по фактурной поверхности (массажному коврику, массажной дорожке).

6. Принятие правильной осанки у поверхности (стоя у вертикальной поверхности, лежа на полу).

7. Принятие правильной осанки с помощью педагога без вспомогательных средств.

8. Повороты вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

9. Наклоны вперед и в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

1. Приседать, держась за опору.

2. Потягиваться, поднимаясь на носки.

3. Ходьба на месте.

4. Сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Ритмические упражнения.

1. Выполнять движения под музыкальное сопровождение (маршировать, играть).

2. Выставлять ногу вперед на пятку.

3. Шевелить пальцами ног (сидя).

4. Выполнять движения с похлопыванием в разном темпе.

5. Выполнение движений под бубен в разном темпе.

6. Выполнять движения под музыкальное сопровождение (маршировать, играть).

Развитие движений.

Ходьба и бег.

1. Ходьба враспынную.

2. Ходьба с обходом предметов.

3. Ходьба приставным шагом вперед, в стороны.

4. Бег в прямом направлении, друг за другом.

5. Бег в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30 – 40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

6. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 – 30 см).

7. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.

8. Ходьба с помощью педагога вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10 – 15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 – 2 м), и вниз до конца.

9. Перешагивание через веревку (палку), положенную на землю, приподнятую от пола на 5 – 10 см.

10. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки, с изменением

темпа, с переходом на бег и наоборот.

11. Ходьба с изменением направления.

Упражнения в равновесии.

1. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 – 15 см)
2. Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20 – 25 см).
3. Ходьба по прямой дорожке (шириной 20 см, длина 2-3 м).
4. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 – 15 см)

Ползание, лазанье.

1. Подлезание под воротца, веревку (высота 40 – 30 см).
2. Перелезание через бревно.
3. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота до 1,0 м) удобным для ребенка способом.
4. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 2 – 3 м).
5. Ползание по доске, лежащей на полу; по наклонной плоскости.
6. Ползание по доске с приподнятым одним концом на высоту 10 – 15 см.
7. Ползание по гимнастической скамейке.

Прыжки.

1. Прыжки через две параллельные линии (10 – 20 см).
2. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15 см выше поднятой руки ребенка.
3. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед.
4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).

Катание, бросание, метание.

1. Бросание мяча от груди.
2. Бросание мяча из – за головы.
3. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 – 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.
4. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 – 100 см.
5. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой.
6. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу.
7. Катание мяча двумя руками друг другу.
8. Катание мяча под дугу.

9. Катание мяча стоя и сидя (расстояние 50 – 100 см).

10. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.

П о д в и ж н ы е и г р ы

Игры с прыжками: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

Игры с ритмическими упражнениями и музыкальным сопровождением: «Солдаты маршируют», «Поезд», «Зайка», «Флажок», «Птичка польку танцевала», «Пингвинчики»

Игры – эстафеты: «Быстро в кузовок», «Огородники», «Кто быстрее соберет», «Эстафеты – поезда», «Полоса препятствий», «Веселые старты».

Игры с ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

Игры с ползанием: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

«Быстро в кузовок», «Огородники», «Кто быстрее соберет», «Эстафеты – поезда», «Полоса препятствий», «Веселые старты».

Продвижение ребенка по программе четвертой ступени обучения является успешным, если он научится:

- 1.** Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- 2.** Ходить и бегать со свободными и естественными движениями рук, соблюдая правильное направление движения.
- 3.** Ходить на месте.
- 4.** Уметь передавать простейшие действия некоторых персонажей (животных и птиц).
- 5.** Уметь играть в игры вместе с воспитателем по правилам.
- 6.** Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- 7.** Ползать, подлезать под воротца (натянутую веревку), перелезть через препятствие, лежащие на полу.
- 8.** Строится в шеренгу и в колонну.
- 9.** Уметь ходить с изменением направления, обходя и перешагивая предметы, по гимнастической скамейке.

10. Уметь бросать и ловит средний, малый мяч.
11. Уметь катать большой мяч двумя и одной рукой.
12. Правильно надевать одежду и обувь.
13. Уметь в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду и обувь.

Использованная литература:

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей». М., «Владос», 2002.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Методика преподавания физкультуры. 1-4 класы». М., «Владос», 2004.
3. Дмитриев А.А. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития». М., МПСИ, 2003.
4. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. «Коррекционное развивающее обучение». М., «Просвещение», 2005.
5. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями (под редакцией Л.Б. Баряевой).
6. Программы коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей-инвалидов дошкольного возраста (4-8 лет) для детских домов-интернатов для умственно отсталых детей. АНМЦ «Развитие и коррекция», М., 2007.

I ступень (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата
Гимнастика			2
1-2	Дыхательная гимнастика	2	
Общеразвивающие и коррегирующие упражнения			28
<i>Дыхательные упражнения</i>		4	
3-4	Дыхательные упражнения, стоя на месте	2	
5-6	Дыхательные упражнения во время ходьбы	2	
<i>Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>		6	

7-9	Упражнения с предметами	3	
10-12	Упражнения без предметов	3	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.</i>		12	
13-15	Ходьба по фактурной поверхности	3	
16-18	Упражнения стоя	3	
19-21	Упражнения сидя	3	
22-24	Упражнения лежа	3	
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>		6	
25-27	Упражнения для спины и живота	3	
28-30	Упражнения для ног	3	
Развитие движений			37
<i>Упражнения в равновесии</i>		6	
31-33	Ходьба по дорожке	3	
34-36	Преодоление препятствий	3	
<i>Ползание, лазание</i>		8	
37-38	Ползание с предметом	2	
39-40	Ползание через препятствие	2	
41-42	Лазание на препятствие	2	
43-44	Перелезание через препятствие	2	
<i>Катание, бросание</i>		10	
45-46	Удерживание мяча в руках	2	
47-48	Катание мяча	2	
49-51	Перенос мяча и мешочка	3	
52-53	Бросание мяча и мешочка	3	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		13	
55-56	Упражнения стоя	2	
57-59	Упражнения стоя на четвереньках	3	
60-63	Упражнения с предметами	4	
64-67	Упражнения на лестнице	4	
68	Спортивный праздник	1	

**Календарно-тематическое планирование
физкультура
II ступень
(68 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата
-------	--------------	------------	------

Гимнастика			2
1-2	Дыхательная гимнастика	2	
Общеразвивающие и корректирующие упражнения			23
<i>Дыхательные упражнения</i>		4	
3-4	Дыхательные упражнения, стоя на месте	2	
5-6	Дыхательные упражнения во время ходьбы	2	
<i>Строевые упражнения</i>		3	
7-9	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	3	
<i>Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>		6	
10-12	Упражнения с предметами	3	
13-15	Упражнения без предметов	3	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.</i>		4	
16-17	Ходьба без предметов	2	
18-19	Ходьба с предметами	2	
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>		6	
20-22	Упражнения для спины и живота	3	
23-25	Упражнения для ног	3	
Развитие движений			39
<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>		4	
26-27	Упражнения в ходьбе	2	
28-29	Преодоление препятствий	2	
<i>Ползание, лазание</i>		8	
30	Ползание к определенной цели	1	
31-32	Ползание с предметом	2	
33-34	Лазание на препятствие	2	
35-36	Перелезание через препятствие	2	
37	Подползание через препятствие	1	
<i>Катание, бросание, ловля</i>		9	
38	Удерживание мяча в руке	1	
39-41	Катание мяча	3	
42-43	Перенос мяча и мешочка	2	
44-46	Бросание мяча и мешочка	3	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		18	
47-48	Упражнения стоя	2	
49-50	Упражнения стоя на четвереньках	2	
51-52	Упражнения сидя	2	
53-56	Упражнения с предметами	4	
57-60	Упражнения на лестнице	4	
61-64	Прыжки	4	
65-67	Повторение	3	
68	Спортивный праздник	1	

**Календарно - тематическое планирование
физкультура
III степень**

(68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата
Гимнастика			5
1-2	Дыхательная гимнастика	2	
<i>Строевые упражнения</i>		3	
3-5	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	3	
Общеразвивающие и корректирующие упражнения			20
<i>Дыхательные упражнения</i>		4	
6-7	Дыхательные упражнения, стоя на месте	2	
8-9	Дыхательные упражнения во время ходьбы	2	
<i>Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>		6	
10-12	Упражнения с предметами	3	
13-15	Упражнения без предметов	3	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия.</i>		4	
Гимнастические упражнения			
16-17	Ходьба без предметов	2	
18-19	Ходьба с предметами	2	
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>		6	
20-22	Приседания	3	
23-25	Ползание с предметом	3	
Лазание на препятствие			
Перелезание через препятствие			
Подползание через препятствие			
Развитие движений			39
<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>		4	
26-27	Упражнения в ходьбе	2	
28-29	Упражнения в беге	2	
Преодоление препятствий			
<i>Прыжки</i>		6	
31-33	Прыжки с передвижением	3	
34-36	Прыжки с предметами	3	
<i>Катание, бросание, ловля</i>		9	
39-41	Катание мяча	3	
44-46	Бросание и ловля мяча, мешочка	3	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		18	
47-48	Упражнения стоя	2	
49-50	Упражнения стоя на четвереньках	2	
51-52	Упражнения сидя	2	
53-56	Упражнения лежа	4	
57-60	Упражнения с предметами	4	
65-67	Повторение	3	
68	Спортивный праздник	1	

**Календарно-тематическое планирование
физкультура**

**IV ступень
(68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
ХОДЬБА 3 ЧАСА			
1	Ходьба, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким, средним и широким шагом, с высоким подниманием колен.	1	
2	Ходьба по заранее отмеченным на полу кругам, по линии, по веревочке, по кочкам, ходьба по доске, по гимнастической скамейке.	1	
3	Упражнения в равновесии: ходьба между линиями, по обручу, по доске, по скамейке, бревну, с поворотом кругом, с мешком на голове.	1	
БЕГ 7 ЧАСОВ			
4	Бег, имитация бега на месте, руками постепенно ускоряясь, бег обычный, на носках, мелким, средним, широким шагом.	1	
5	Бег в колонне в парах.	1	
6	Бег обычный, бег правым, левым боком, спиной вперед.	1	
7	Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1	
8	Челночный бег 2×10.	1	
9	Бег с препятствиями.	1	
10	Эстафеты «Кто быстрее?», «Догони!»		
ПРЫЖКИ 5 ЧАСОВ			
11	Прыжки на месте, с поворотом направо, налево, на одной ноге, прыжки скрестно.	1	
12	Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой. Через плоские препятствия.	1	
13	Прыжки с разбега (необозначенная метка отталкивания) с приземлением на две ноги.	1	
14	Прыжки через плоские препятствия, набивной мяч, веревочку (30-40 см.).	1	
15	Эстафеты «Прыгни дальше», «Перепрыгни».	1	
МЕТАНИЕ 4 ЧАСА			
16	Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 3-х шагов.	1	

17	Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.	1	
18	Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с разбега.	1	
19	Эстафета «Метко в цель».	1	
УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ, ПЕРЕКЛАДИНЕ, МАТАХ 8 ЧАСОВ			
20	Упражнения на тренажерах.	1	
21	Упражнения на тренажерах.	1	
22	Подтягивание на низкой перекладине, из положения стоя.	1	
23	Подтягивание на средней перекладине из положения стоя.	1	
24	Подъем туловища из положения лежа.	1	
25	Кувырок вперед	1	
26	Два кувырка слитно	1	
27	Полоса препятствий: подтягивание, кувырок, прыжок в длину, метание, бег.	1	
БАСКЕТБОЛ 9 ЧАСОВ			
28	Баскетбол – история игры. Остановка прыжком двумя шагами.	1	
29	Отработка поворотов без мяча.	1	
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
31	Передача мяча в парах, в движении.	1	
32	Вырывание и выбивание мяча.	1	
33	Ведение мяча правой, левой рукой.	1	
34	Бросок мяча в кольцо со средней дистанции двумя руками от головы.	1	
35	Высокое, среднее ведение мяча.	1	
36	Двухсторонняя игра.	1	
ФУТБОЛ 7 ЧАСОВ			
37	Футбол-история игры. Удары по катящемуся мячу.	1	
38	Обводка "змейкой" предметов.	1	
39	Удары по воротам неподвижного мяча.	1	
40	Обводка игрока.	1	
41	Удары по воротам катящегося мяча.	1	
42	Вбрасывание из-за боковой линии.	1	
43	Двухсторонняя игра.	1	
ВОЛЕЙБОЛ 7 ЧАСОВ			
44	Волейбол-история игры. Элементы волейбола: стойка игрока, передвижение.	1	
45	Элементы волейбола: прием и передача сверху.	1	
46	Элементы волейбола: прием и передача снизу.	1	

47	Элементы волейбола: прием и передача над собой.	1	
48	Бросок мяча через сетку одной рукой.	1	
49	Прием и передача мяча в парах.	1	
50	Двухсторонняя игра.	1	
БАДМИНТОН 7 ЧАСОВ			
51	Бадминтон- история игры. Элементы бадминтона: стойка игрока, подача волана ракеткой.	1	
52	Элементы бадминтона: отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.	1	
53	Подача волана ракеткой, отбивание волана ракеткой, направляя его в определенный квадрат.	1	
54	Подача волана ракеткой, отбивание волана ракеткой в дальний от соперника угол.	1	
55	Двухсторонняя игра 1×1.	1	
56	Двухсторонняя игра 2×2.	1	
57	Игра в парах	1	
ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ 11 ЧАСОВ			
58	Подвижная игра: "Бег по кочкам".	1	
59	Подвижная игра: "Быстро возьми, быстро принеси, быстро положи".	1	
60	Эстафета «Кто быстрее?»	1	
61	Игра - эстафета: "Не задень".	1	
62	Эстафета «Три прыжка».	1	
63	Соревнование «Гонка мячей под ногами».	1	
64	«Эстафета со скакалкой».	1	
65	Эстафета «Бег в мешках».	1	
66	Игра-соревнование «Передай мяч».	1	
67	«Эстафета с остановками».	1	
68	Игра-соревнование «Мяч в кольцо».	1	