

**государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Завьяловская школа-интернат»**

**РАССМОТРЕНА**

На заседании методического объединения  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 78  
от «31» от августа 2023 г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для 1-4 классов

### Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре в 1-4 классе составлена на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 г. №1599;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24.11.2022 г. №1026;

Адаптивная физическая культура является составленной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

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

#### **Основные задачи изучения предмета:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

-Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

-обогащение чувственного опыта;

-коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

-формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

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

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

В процессе овладения физической деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности положительные качества личности.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни.

Так как у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а так же нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей, характеризующих двигательных нарушений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе.

В связи с этим важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является, обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, способностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

На уроках по адаптивной физической культуре предусмотрены следующие виды работы:

- Беседы о содержании и знании физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- Выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- Самостоятельное выполнение упражнений;
- Занятия в тренирующем режиме;
- Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные формы организации деятельности обучающихся, теоретические и практические формы занятий, а также соревнование.

В программе использованы следующие типы уроков: вводный, комбинированный, тренировочный, контрольный.

Предусмотрены межпредметные связи, а также современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

#### **Описание места учебного предмета**

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1 класс	3 часа	34 недели	99 часов
2 класс	3 часа	34 недели	102 часа
3 класс	3 часа	34 недели	102 часа
4 класс	3 часа	34 недели	102 часа

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

##### **1 класс**

- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **2 класс**

- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **3 класс**

- Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владения вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **4 класс**

- Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владения вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- Способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации, формирование целостного, социально сформированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

## Предметные результаты

### 1 класс

#### Минимальный уровень:

- Представление о физической культуре как средство укрепление здоровья;
- Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- Представления о двигательных действиях, ходьба в различном темпе, с различными исходными положениями;
- Участие в подвижных играх под руководством педагогического работника.

#### Достаточный уровень:

- Знание и соблюдение требований техники безопасности в процессе обучения, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием на уроках физической культуры;
- Выполнение общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища по показу педагогического работника.
- Выполнение строевых команд;
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданиями педагогического работника: бег, ходьба, прыжки

## 2 класс

Минимальный уровень:

- Представление о физической культуре, как средстве физического развития и физической подготовки человека;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- Участие в подвижных играх и эстафета под руководством педагогического работника;
- Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Выполнение упражнений, строевых команд по словесной инструкции.

Достаточный уровень:

- Овладение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки.
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстниками в процессе участия в подвижных играх;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр.

## 3 класс

Минимальный уровень:

- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- Участие в подвижных играх и эстафета под руководством педагогического работника;
- Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- Выполнение упражнений, строевых команд по словесной инструкции.

Достаточный уровень:

- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстниками в процессе участия в соревнованиях;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр.

#### 4 класс

Минимальный уровень:

- Представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека;
- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Представление о двигательных действиях; знание основных строевых; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- Участие в подвижных играх и эстафета под руководством педагогического работника;
- Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Достаточный уровень:

- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- Ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх, эстафетах и соревнованиях;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов.

- Оказание посильной помощи и поддержки сверстниками в процессе участия в соревнованиях;
- Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

**1 класс**

**2 класс**

**3 класс**

**4 класс**

### **Содержание учебного предмета**

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

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на

дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:

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

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

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел, Тема урока</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Дата</b>
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>				
<b>1</b>	1	Сообщение теоретических сведений.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	
<b>Лёгкая атлетика -23 часов</b>				
<b>2</b>	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	
<b>3</b>	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	
<b>4</b>	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»	

<b>5</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба, но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	
<b>6</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	
<b>7</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	
<b>8</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
<b>9</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
<b>10</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугам. Разучивание. Бег с подлезанием по дугам. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Бег с преодолением препятствий	
<b>11</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа.	

			Повторение. Бег с подлезанием по дугам. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	
<b>12</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»	
<b>13</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	
<b>14</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	
<b>15</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	
<b>16</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.	

<b>17</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
<b>18</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
<b>19</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
<b>20</b>	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
<b>21</b>	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.

22	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	
23	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	
24	1	Метание с места в вертикальную цель	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой	
Знания о физической культуре – 1 час				
25	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	
Гимнастика – 17 часов				
26	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	

<b>27</b>	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	
<b>28</b>	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	
<b>29</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	
<b>30</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	
<b>31</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	
<b>32</b>	1	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.	

			<p>Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>	
<b>33</b>	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>	
<b>34</b>	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>	
<b>35</b>	1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p>	
<b>36</b>	1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	
<b>37</b>	1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>	

			Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	
<b>38</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
<b>39</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
<b>40</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	
<b>41</b>	1	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	
<b>42.</b>	1	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	

			Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	
Знания о физической культуре – 1 час				
43	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	
Лыжная подготовка – 6 часов				
44-45	2	Лыжная подготовка	Правильное надевание и снятие лыж. Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок.	
46-47	2	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Игра «Ловушки»	
48-49	2	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Игра «Крепость»	
Лыжная подготовка – 6 часов				
50-51	2	Лыжная подготовка	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.	
52-53	2	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах, ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Игра «Зимние забавы»	
54-55	2	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Прохождение на лыжах за урок. Игра «Зимние забавы».	
Игры – 20 часов				
56	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки»	
57	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки» Коррекционная игра	

			«Паровозик»	
<b>58</b>	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	
<b>59</b>	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	
<b>60</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	
<b>61</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	
<b>62</b>	1	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	
<b>63</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	
<b>64</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.	
<b>65</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену.	

			Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»	
<b>66</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	
<b>67</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	
<b>68</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики. Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	
<b>69.</b>	1	«Школа мяча»	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»	
<b>70</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»	

71	1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>
72	1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
73	1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>
74	1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p>
75	1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»</p>

			Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»	
Знания о физической культуре – 1 час				
<b>76</b>	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловушки-хвостики».	
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
<b>77</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	
<b>78</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
<b>79</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
<b>80</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	

<b>81</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	
<b>82</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	
<b>83</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	
<b>84</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком. Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	
<b>85</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание по-пластунски. Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»	
<b>86</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	

			Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.	
<b>87</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	
<b>88</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	
<b>Раздел программы легкая атлетика – 11 часов</b>				
<b>89</b>	1	Медленный бег.	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба, держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	
<b>90</b>	1	Медленный бег	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за кант. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	
<b>91</b>	1	Медленный бег	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	
<b>92</b>	1	Чередование бега и ходьбы на	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	

		расстоянии	Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.	
<b>93</b>	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
<b>94</b>	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
<b>95</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	
<b>96</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	
<b>97</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	
<b>98</b>	1	Метание с места на дальность	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огурчики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.	

99	1	Метание с места на дальность	Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огурчики». Тестирование.	
----	---	------------------------------	---	--

**2 класс****3 класс**

№п/п	Разделы, темы занятий	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата
	<b>I Знание о физической культуре</b>		1	
1	Техника безопасности на уроках по физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры. Спортивная одежда и обувь. Правила утренней гигиены. Чистота зала, снарядов.	1	
	<b>III Гимнастика</b>		3	
2	Строевые упражнения	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, равнение в затылок. Повороты на месте: направо, налево. Ходьба по кругу на носках, пятках с различным положением рук. Упражнения для мышц шеи, укрепления мышц спины и живота. Игра «Солдатики»		
3	Строевые упражнения	Выполнение команд «Равняйсь!» ,«Смирно!» ,«Вольно!» , повороты направо, налево, кругом. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «По местам».	1	
4	Строевые упражнения	Понятия: колонна, шеренга, круг. Взявшись за руки, перестроение в круг. Перестроение из шеренги по одному в колонну. Упражнения для расслабления мышц. Игра «Слушай сигнал»	1	
	<b>II Легкая атлетика</b>		16	
5	Техника безопасности на уроках легкой	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	

	атлетики	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Значение правильной осанки. Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега.		
6	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Строевые упражнения. Ходьба в умеренном темпе в колонне. Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с изменением темпа и направления. Игра «Самый внимательный».	1	
7	Ходьба парами	Ходьба парами по кругу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.	1	
8	Ходьба с изменением темпа и направления	Ходьба с изменением направлений по командам учителя в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании движениями; со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д	1	
9	Ходьба с перешагиванием через препятствия	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Игра на внимание «Что лишнее».	1	
10	Бег в медленном темпе	Ходьба в медленном и быстром темпе. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	
11	Чередование бега и ходьбы	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом.	1	
12	Бег с высоким подниманием бедра	Построение в шеренгу, колонну, размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с перешагиванием кубиков. Бег с	1	

		высоким подниманием бедра и по кругу.		
13	Быстрый бег на скорость	Чередование бега и ходьбы. Быстрый бег на скорость.	1	
14	Бег на 30 м.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения для мышц ног. Бег на 30 м. с высокого старта	1	
15	Бег с препятствиями	Построение в шеренгу, выполнение поворотов налево, направо, кругом. Ходьба с изменением темпа и направления. Медленный и быстрый бег. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, ползание под сетку, обегание стойки и т.д)	1	
16	Бег захлестыванием голени назад	Ходьба в медленном и быстром темпе. Бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад. Строевые упражнения на внимание. Ходьба на носочках, пятках с различными положениями рук.	1	
17	Челночный бег	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег правым, левым боком вперед	1	
18	Бег на 30 м.	Контрольный бег на 30 м. Игра в «Снайпер».	1	
19	Прыжки в длину с места	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.	1	
20	Прыжки в длину с места	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мяч. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета. Техника прыжка в длину с места.	1	

21	Прыжки в длину с места	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Контрольные прыжки в длину с места	1	
22	Метание мяча	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых мячей.	1	
23	Метание мяча	Броски ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с места	1	
24	Метание мяча в цель	Произвольное метание малых мячей. Контрольные броски мяча в цель (количество попаданий)	1	
25	Броски набивного мяча	Броски и ловля мяча одной и двумя руками. Броски набивного мяча (1 кг) различными способами двумя руками.		
26	Броски набивного мяча	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Броски и ловля волейбольных и теннисных мячей. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1	
27	Метание мяча на дальность	Общеразвивающие упражнения для мышц рук. Метание теннисного мяча в стену и на дальность.	1	
28	Метание мяча на дальность	Контрольное метание теннисного мяча на дальность.	1	
	<b>III Гимнастика</b>		20	

29	Упражнения на дыхание	Вдох носом выдох ртом в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Игра «Подуй шарик».	1	
30	Упражнения на дыхание	Вдох через правую ноздрю, выдох через левую; вдох через левую, выдох через правую. Игра «Подуй шарик в ворота» .	1	
31	Упражнения на осанку	Ходьба на носках, пятках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх в стороны, на поясе с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины.	1	
32	Упражнения на осанку	Построения в шеренгу и выполнение поворотов налево, направо. Ходьба по кругу с заданиями. Бег в медленном темпе. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Перекатывание гимнастических мячей. Упражнения на укрепление позвоночника, на формирование правильной осанки.	1	
33	Строевые упражнения	Построение в шеренгу, колонну, круг. Повороты «налево», «направо», «кругом». Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба приставным шагом направо и налево. Ползание на четвереньках змейкой, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой, ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	1	
34	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Упражнения для мышц шеи, укрепления мышц спины и живота. Построение в шеренгу, колонну, круг. Построение по ориентирам (по словесной инструкции).	1	

35	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Бег по начертанным на полу ориентирам. Прыжки в длину до определенного ориентира с открытыми и закрытыми глазами. Упражнения на тренажерах.	1	
36	Упражнения с предметами (гимнастическая палка)	Построения в шеренгу и выполнение поворотов налево, направо. Ходьба по кругу с заданиями. Бег в медленном темпе. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Перекатывание гимнастических мячей. Построение в обозначенном месте (круг, квадрат, треугольник). Упражнения с гимнастической палкой.	1	
37	Упражнения с предметами (обруч)	Ходьба по кругу с изменением длины шагов. Бег змейкой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с обручем. Эстафета с обручем.	1	
38	Упражнения с предметами (малый мяч)	Построение в круг. Увеличение и уменьшение круга движения вперед, назад. Прыжки с высоты (20 см). Ловля и передача мяча в движении. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 2 м). Комплекс упражнений с малым мячом. Эстафета с малым мячом	1	
39	Упражнения с предметами (большой мяч)	Построение и ходьба по ориентирам. Ходьба по кругу с заданиями. Бег в медленном темпе. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Прокатывание гимнастических мячей. Упражнения на гимнастических мячах на все группы мышц.	1	
40	Лазанье и перелезание	Прыжки на мягкое покрытие. Ползание на четвереньках змейкой, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке, перелезанием с одного пролета на другой, ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	1	

		Лазанье вверх, вниз, в стороны по гимнастической стенке. Игра «Крокодил»		
41	Лазанье и перелезание	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Проползти на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Игра «Проползи и не урони»	1	
42	Лазанье и перелезание	Строевые упражнения: ходьба приставным шагом направо и налево. Бег по кругу в медленном темпе. Прыжки на мягкое покрытие. Перелезание под препятствием высотой 40-50 см (под натянутую веревку, гимнастическую палку). Пролезание через гимнастический обруч. Общеразвивающее упражнение на тренажерах.	1	
43	Висы	Передвижение по одному с сохранением правильной осанки. Ходьба по кругу с изменением длины шагов. Бег змейкой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ловля и передача мяча в движении. Игра малой подвижности «Волшебный мешок». В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
44	Передача предметов.	Повороты на месте (направо, налево). Ходьба по гимнастической скамейке. Бег змейкой. Прыжки в длину с места. Катание мяча между предметами. Броски и ловля мяча двумя руками. Игра по дыхательной гимнастике «Комар». Передача предметов в шеренге, в колонне по кругу.	1	
45	Упражнения на равновесие	Познавательная деятельность. Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с	1	

		различными положениями рук. Упражнения: «Аист», «Ласточка», «Петушок».		
46	Упражнения на равновесие	Построение в шеренгу и выполнение поворотов. Ходьба по кругу с заданиями, бег в медленном темпе. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях. Кружение на месте. Игра на коррекцию равновесия «С кочки на кочку».	1	
47	Упражнения на равновесие	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). Упражнения «Аист», «Ласточка», «Петушок». Игра на коррекцию равновесия «Через ручей»	1	
48	Акробатические упражнения	Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба змейкой между предметами. Бег на носочках. Прыжки с перепрыгиванием через шнур, гимнастическую палку. Прыжки в длину с места. Спортивные упражнения: «С кочки на кочку». Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырок вперед.	1	
	<b>Знание о физической культуре</b>			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь.	1	
	<b>IV Лыжная подготовка.</b>		15	
50	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу с лыжами в руках и на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Зимние забавы»	1	
51	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу на лыжах. Упражнения для мышц туловища. Обучение правильному дыханию. Правильное	1	

		техническое выполнение попеременного двухшажного хода.		
52	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Катание на лыжах по переменным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее».	1	
53	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног. Дыхательная гимнастика. Прохождение на лыжах за урок 1 км. (попеременным двухшажным ходом)	1	
54	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц туловища и ног. Правильное техническое выполнение поворотов переступанием. Игра на внимание «Кто самый внимательный».	1	
55	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения на расслабление мышц Учебное катание на лыжах с поворотами «змейкой»	1	
56	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног. Правильное техническое выполнение подъемов «лесенкой», «елочкой» на лыжах.	1	
57	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног. Подъемы на горку «елочкой» и «лесенкой». Правильное техническое выполнение спусков. Свободное катание.	1	
58	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Катание на лыжах попеременным двухшажным ходом с применением подъемов и спусков.	1	
59	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног. Правильное техническое торможение «плугом» на лыжах. Спуск под уклон в основной стойке.	1	

60	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с лыжными палками. Катание на лыжах с использованием подъемов, спусков и торможение.	1	
61	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и ног. Эстафета на лыжах. Игра «Кто быстрее и внимательнее».	1	
62	Лыжная подготовка	Упражнения на расслабление мышц. Катание с горки. Игра «Зимние забавы»	1	
63	Лыжная подготовка	Свободное катание.	1	
64	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции на время (1 км) попеременным двухшажным ходом.		
	<b>I Знание о физической культуре</b>		1	
63	Техника безопасности во время игр	Правила игр. Поведение во время игр. Игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	1	
	<b>IV Игры</b>		15	
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Ходьба по прямой, кругу. Упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1	
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Построение в одну шеренгу. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба «змейкой», диагональю. Упражнения на гимнастических мячах. Игры: «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	1	
66	Игры с малой подвижностью	Строевые упражнения. Ходьба, бег. Упражнения для мышц шеи, укрепления мышц спины и живота. Дыхательная гимнастика. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	1	

67	Игры с малой подвижностью	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Сломанный телефон», «Съедобное и несъедобное»	1	
68	Игры с элементами ходьбы	Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног. Игры: «Стоп», «Перемани предмет»	1	
69	Игры с элементами ходьбы	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Игры: «Стул с права», «Мой любимый цвет»	1	
70	Игры с построениями и перестроениями	Упражнения для расслабления мышц. Игры: «По местам», «Становимся в шеренгу»	1	
71	Игры с построениями и перестроениями	Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба по кругу с мешочком на голове. Бег чередования с ходьбой. Упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Слушай сигнал», «Солдатики»	1	
72	Игры с элементами бега	Строевые упражнения. Ходьба, бег, метание, прыжки. Упражнения малыми мячами. Игры: «Перемена мест», «Краски»	1	
73	Игры с элементами бега	Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба, бег, метание, прыжки. Упражнения с обручем. Игры: «Коршун и наседка», «Хитрая лиса»	1	
74	Игры с элементами бега	Построение в шеренгу, повороты налево, направо, кругом. Ходьба, бег, метание, прыжки. Упражнения с флажками. Игры: «Жмурки», «Горелки»	1	
75	Игры на коррекцию равновесия	Построение в колонну по одному, размыкание на вытянутые руки. Ходьба с различным положением рук, с изменением длины шагов. Бросание мяча через сетку. Упражнения на равновесие. Ходьба, бег, лазанье, перелезание. Игры: «Канатоходец», «Переправа»	1	

76	Игры на коррекцию равновесия	Строевые упражнения. Ходьба по кругу с мешочком на голове. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). Упражнения на равновесие. Игры: «Разойдись не упали» «Фигуры»	1	
77	Игры на коррекцию равновесия	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжки с кочки на кочку. Бег с разными заданиями. Упражнения на равновесие. Игры: «Через ручей», «Эстафета»	1	
78	Игры лазанием	Повороты налево, направо, кругом. Ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Упражнения на гимнастических мячах. Игры: «Проползи не урони», «Перелет птиц»	1	
79	Игры с прыжками	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба, бег, прыжки. Игры: «Охотники и зайцы», «Зоологические забеги»	1	
80	Игры с прыжками	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазание. Упражнения для мышц шеи, укрепления мышц спины и живота. Игры: «Волка во рву», «Не замочи ноги»	1	
81	Игры с прыжками	Ходьба по кругу на носочках с разным положением рук. Прыжки из кружка в кружок. Катание мяча друг другу. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Лягушка и цапля», «Добеги и прыгни»	1	
82	Игры с элементами метания	Строевые упражнения. Ходьба, бег, метание, лазание. Упражнения для мышц шеи, укрепления мышц спины и живота. Игры: «Кто дальше бросит», «Бочча»	1	
83	Игры с элементами метания	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Чередование бега и ходьбы. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Кто самый меткий», «Мяч	1	

		через сетку»		
84	Игры с элементами метания	Ходьба парами по кругу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег, метание мяча в цель. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног. Игры: «Охотники и зайцы», «Попади в цель»	1	
85	Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола)	Ходьба с перешагиванием через маленькие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением препятствий. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Дыхательная гимнастика. Игры: «Подбрось и поймай», «Введение мяча»	1	
86	Игровые упражнения с мячом (элементы волейбола)	Ходьба с поворотами. Бег с высоким подниманием колена. Перебрасывание мяча через веревку. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательная гимнастика. Игры: «Мяч через сетку», «Горячая картошка»	1	
87	Игровые упражнения с мячом (теннисный мяч)	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Ходьба, бег, прыжки, метание. Упражнения с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика. Игра: «Школа мяча»	1	
88	Игровые упражнения с мячом (элементы футбола)	Повороты на месте (направо, налево, кругом). Ходьба по кругу на носочках с разным положением рук. Прыжки из кружка в кружок. Катание мяча друг другу. Упражнения с маленькими мячами. Дыхательная гимнастика. Игры: «Кто дальше», «Кто попадет в ворота»	1	
	<b>II Легкая атлетика</b>		14	
89	Разновидности ходьбы	Строевые упражнения: основная стойка-ноги вместе, руки вниз, построение в шеренгу, повороты (налево, направо.) Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне	1	

		стопы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика «Подуй шарик».		
90	Разновидности ходьбы	Ходьба на носочках с различными положениями рук. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра по дыхательной гимнастике «Снегопад».Перекат с пятки на носок, ходьба в приседе «гусиный шаг».	1	
91	Разновидности бега	Строевые упражнения: построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в сторону. Ходьба по кругу с мешочком на голове. Бег с подскоком, подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1	
92	Разновидности бега	Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба по веревке в медленном темпе. Бег приставным шагом правым и левым боком, спиной, с изменением направленности. Упражнения с флажками. Игра «Съедобное и несъедобное».	1	
93	Челночный бег	Строевые упражнения на внимание. Ходьба по кругу на пятках с различными положениями рук. Преодоление препятствий при ходьбе. Челночный бег. Круговая тренировка на тренажерах. Игра по дыхательной гимнастике «Сердитый ежик». Игра на внимание «Найди отличие».	1	
94	Бег с препятствиями	Строевые упражнения. Ходьба на носочках (руки за головой). Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5 минуты) Бег с препятствиями. Прыжки на двух ногах на месте (10 прыжков) в чередовании ходьбой. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	
95	Бег на 30 м.	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метание. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног. Контрольный бег на 30 м.	1	

96	Виды прыжков	Построение в шеренгу, равнение по носкам, размыкание на вытянутые руки в стороны, повороты. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег с препятствиями. Прыжок вверх с места, подпрыгивание, спрыгивание.	1	
97	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба с разным положением рук. Бег с чередованием ходьбы. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки со скакалкой, с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места.	1	
98	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метание. Упражнения на равновесие. Контрольный прыжок в длину с места.	1	
99	Метание мяча в цель	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и выполнение поворотов налево, направо. Ходьба по кругу с заданиями. Бег в медленном темпе. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. Прокатывание гимнастических мячей. Общеразвивающие упражнения на гимнастических мячах. Контрольное метание мяча в цель.	1	
100	Метание колец на шести	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). Отбивание мяча о пол с продвижением (шагом) вперед. Общеразвивающие упражнения на мышцы рук, ног, шеи и туловища. Метание колец на шести.	1	
101	Метание мяча на дальность	Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Контрольное метание мяча на дальность.	1	
102	Итоговый урок	Подведение итогов по результатам тестирования	1	

4 класс

№ урока	Кол-во часов	Раздел, Тема урока	Вид деятельности	Дата
Знания о физической культуре – 1 час				
1	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование.	
Легкая атлетика -23 часов				
2	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	
3	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	
4	1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	

			Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»	
<b>5</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба, но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	
<b>6</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	
<b>7</b>	1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	
<b>8</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
<b>9</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	
<b>10</b>	1	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугам. Разучивание. Бег с подлезанием по дугам. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Бег с преодолением препятствий	

<b>11</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием по дугам. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
<b>12</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
<b>13</b>	1	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
<b>14</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
<b>15</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
<b>16</b>	1	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.

			<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.</p> <p>Ходьба в сочетании с движениями рук.</p>	
<b>17</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<p>Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>	
<b>18</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<p>Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p>Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>	
<b>19</b>	1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<p>Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.</p> <p>Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение».</p> <p>Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p>	
<b>20</b>	1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища.</p> <p>Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p>	
<b>21</b>	1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p>	

			Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.	
22	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	
23	1	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	
24	1	Метание с места в вертикальную цель	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой	
Знания о физической культуре – 1 час				
25	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	
Раздел программы гимнастика – 17 часов				
26	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая	

			гимнастика».	
<b>27</b>	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	
<b>28</b>	1	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	
<b>29</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	
<b>30</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	
<b>31</b>	1	Ползание по гимнастический скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	

<b>32</b>	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	
<b>33</b>	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	
<b>34</b>	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	
<b>35</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	
<b>36</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	

<b>37</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	
<b>38</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
<b>39</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
<b>40</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	
<b>41</b>	1	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра	

			«Колокольчик»	
<b>42</b>	1	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	
Лыжная подготовка – 6 часов				
<b>43-44</b>	2	Лыжная подготовка	Правильное надевание и снятие лыж. Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок.	
<b>45-46</b>	2	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Игра «Ловушки»	
<b>47-48</b>	2	Лыжная подготовка	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Игра «Крепость»	
Знания о физической культуре – 1 час				
<b>49</b>	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	
Раздел программы подвижные игры – 21 час				
<b>50</b>	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки»	
<b>51</b>	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки» Коррекционная игра «Паровозик»	
<b>52</b>	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	

<b>53</b>	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	
<b>54</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	
<b>55</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	
<b>56</b>	1	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	
<b>57</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	
<b>58</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.	
<b>59</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»	

<b>60</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	
<b>61</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	
<b>62</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики. Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	
<b>63</b>	1	«Школа мяча»	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»	
<b>64</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»	
<b>65</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	

			Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	
<b>66</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»	
<b>67</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	
<b>68</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки» Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	
<b>69</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»	
<b>70</b>	1	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	

			Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	
Лыжная подготовка – 9 часов				
<b>71-73</b>	3	Лыжная подготовка	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.	
<b>74-76</b>	3	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах, ступающих шагом без палок по кругу друг за другом. Игра «Зимние забавы»	
<b>77-79</b>	3	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Прохождение на лыжах за урок. Игра «Зимние забавы».	
Знания о физической культуре – 1 час				
<b>80</b>	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловушки-хвостики».	
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
<b>81</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	
<b>82</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
<b>83</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и	

			плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
<b>84</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	
<b>85</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	
<b>86</b>	1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	
<b>87</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	
<b>88</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком. Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	
<b>89</b>	1	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание по-пластунски. Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.	

			Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»	
<b>90</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.	
<b>91</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	
<b>92</b>	1	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	
<b>Раздел программы легкая атлетика – 10 часов</b>				
<b>93</b>	1	Медленный бег.	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба, держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	
<b>94</b>	1	Медленный бег	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	

			Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за кант. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	
<b>95</b>	1	Медленный бег	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	
<b>96</b>	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.	
<b>97</b>	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
<b>98</b>	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
<b>99</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	
<b>100</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	

<b>101</b>	1	Быстрый бег	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	
<b>102</b>	1	Метание с места на дальность	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огурчики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<b>Учебно-методический комплекс для реализации данной программы</b>	
<b>Учебные пособия</b>	Дидактический материал: карточки с заданиями, тесты, практические проверочные работы, таблицы, рисунки с видами спорта, карточки с упражнениями, подвижные игра, викторина, кроссворды и ребусы по физической культуре.
<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	Аудиозаписи, фонограммы. видеоматериал
<b>Оборудование</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Реабилитационный оздоровительный тренажер.</li><li>2. Реабилитационный оздоровительный тренажер «подъем по ступенькам»</li><li>3. Реабилитационный оздоровительный тренажер «дорожка для ходьбы»</li><li>4. Тренажер-лошадка для развития двигательной активности.</li><li>5. Тренажер- диск для развития координации.</li><li>6. Набор для массажа, для развития мелкой моторики.</li><li>7. Массажный мяч-гигант.</li><li>8. Набор массажных колец с шипами и мягких колец.</li><li>9. Комплект круглых и овальных мячей.</li><li>10. Массажное устройство.</li><li>11. Висящий модуль «Сосиска» с креплением на потолке.</li><li>12. Надувной батут.</li><li>13. Тактильная дорожка для развития координации.</li><li>14. Комплект мягких дисков для профилактики плоскостопия.</li><li>15. Сухой бассейн.</li><li>16. Тренажер для ног и ягодиц.</li><li>17. Тренажер для всего тела.</li><li>18. Тренажерно- информационная система «ТИСА».</li><li>19. Многофункциональный силовой тренажер.</li><li>20. Футбольные и волейбольные мячи.</li><li>21. Обручи.</li><li>22. Скакалки.</li><li>23. Гимнастические палки.</li><li>24. Ракетки.</li><li>25. Массажер для ног и рук.</li><li>26. Гимнастическое бревно.</li><li>27. Гимнастическая скамейка.</li><li>28. Маты.</li><li>29. Кегли.</li><li>30. Комплекс для функциональных тренировок.</li><li>31. Эспандер.</li></ol>

--	--

**1 класс**  
**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места	111-115	101-110	95-100	111-115	101-110	95-100
Бег 30 м. (сек)	8,0-8,2	8,9-9,1	9,8-10,2	10,1-10,3	10,8-11,2	11,4-12,3
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	10-8	7-6	5-4	9-8	7-6	5-3

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30 м. (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	6-5

**3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места	143-150	126-140	115-125	136-146	126-135	110-125
Бег 30 м. (сек)	5,5-4,9	5,9-5,6	6,0 и больше	6,3-5,8	6,6-6,4	6,7 и больше
Бросок мяча в	4	2	0	3	2	0

цель (кол-во попаданий)						
Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места	145-160	131-144	125-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м. (сек)	5,5-4,9	5,9-5,6	6,0 и больше	6,3-5,8	6,6-6,4	6,7 и больше
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5