**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**« СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**
**(МОУ СШ № 3)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.13 13:16:17 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
# " АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
# ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
# по АООП НОО ОВЗ (вариант 8.3)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с РАС (вариант 8.3), Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с РАС (вариант 8.3) ) министерство просвещения Российской Федерации (приказ от 24 ноября 2022 г N 1023 ) и Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с РАС (вариант 8.3).

**Цели образовательно-коррекционной программы**

1.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2.Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3.Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4.Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5.Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6.Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7.Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с РАС (вариант 8.3) в качестве **цели** изучения физической культуры в($I^1$) I–IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с РАС (вариант 8.3) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, **задачами** выступают:

1.Коррекция нарушений физического развития;
2.Формирование двигательных умений и навыков;
3.Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4.Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5.Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6.Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8.Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9.Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11.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.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 подготовительных классов является *укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой*.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1.Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2.Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3.Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4.Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5.Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

**Общая характеристика учебного предмета**

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 дополнительных классах является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием (п.1.6. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с РАС ( вариант 8.3). В связи с этим, основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным.

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

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).

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

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, реультаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительных классах. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает

возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.
Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.
В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.
Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.
Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

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

**Описание места предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.3) ($I^1$) I–IV классы АООП для первых подготовительных и первого класса предусмотрено 99 часов в год, 2-4 классы предусмотрено 102 часа.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, к **личностным результатам освоения АООП 1-4 класса относятся:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11) развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:
1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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

**Предметные результаты 1 дополнительные, 1 класс:**

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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

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

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

**Предметные результаты2 класс:**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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

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

**Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе**
**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них.

**Предметные результаты3 класс:**

***Минимальный уровень овладения предметными результатами*** является обязательным для всех обучающихся с РАС ( вариант 8.3)третьего класса, включающий следующие *знания и умения*:
К концу третьего класса обучающиеся с РАС ( вариант 8.3)должны ***знать:***
- правила организации рабочего места;
- виды трудовых работ, предусмотренные содержанием программы для третьего класса;
- названия и свойства поделочных материалов, используемых на уроках ручного труда в третьем классе, правила их хранения и санитарно-гигиенические требования при работе с ними;
- названия инструментов и приспособлений, необходимых на уроках ручного труда, их устройство, правила техники безопасной работы колющими и режущими инструментами;
- технологические операции (разметка деталей, выделение детали из заготовки; формообразование; сборка изделия; отделка изделия);
- приемы работы (приемы разметки деталей по шаблону, с помощью линейки; приемы разрывания, отрывания резания; - приемы сминания, сгибания; приемы склеивания, сшивания, плетения, соединения деталей с помощью винта и гайки; примы вышивания, аппликация).
К концу третьего класса обучающиеся с РАС ( вариант 8.3)должны у***меть:***

- организовать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, рационально располагать инструменты, материалы и приспособления на рабочем столе, сохранять порядок на рабочем месте с частичной помощью учителя и самостоятельно;
- анализировать объект, подлежащий изготовлению, выделять и называть его признаки и свойства с частичной помощью учителя и самостоятельно;
- определять способы соединения деталей с частичной помощью учителя и самостоятельно;
- составлять стандартный план работы по пунктам с опорой на предметно-операционный план с частичной помощью учителя и самостоятельно;
- работать с доступными материалами (с бумагой и картоном, текстильными материалами, древесиной и проволокой).
- владеть некоторыми технологическими операциями и приемами ручной обработки поделочных материалов с частичной помощью учителя и самостоятельно.

***Достаточный уровень освоения предметными результатами*** не является обязательным для всех обучающихся третьего класса.

К концу третьего года обучения ручному труду обучающиеся с РАС ( вариант 8.3) должны ***знать:***
- правила рациональной организации труда, включающей в себя упорядоченность действий и самодисциплину;
- название инструментов и их устройство, правила обращения с ними и рациональное использование их в том или ином виде работы;
- физические и художественно-выразительные свойства материалов, с которыми работают на уроках ручного труда.

К концу третьего класса обучающиеся с РАС ( вариант 8.3)должны ***уметь:***
- самостоятельно находить необходимую для выполнения работы информацию в материалах учебника, рабочей тетради;
- работать с доступной для третьеклассников наглядностью: составлять план работы над изделием с опорой на предметно-операционные, графические планы, и действовать в соответствии с ними в процессе изготовления изделия;
- самостоятельно рассматривать образец несложного изделия, определять его признаки и свойства и планировать ход работы над изделием;
- осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;
- оценить свое изделие (красиво, некрасиво, аккуратное, похоже на образец); устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами;
- выполнять общественные поручения по уборке класса после уроков ручного труда.

**Предметные результаты4 класс:**

*1 уровень.*

Обучающиеся должны знать:

- названия и технологические свойства материалов, используемых для изготовления поделок;
- названия и назначение инструментов, указанных в программе, правила безопасной работы с ними.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать образец, указывая количество и форму деталей, а также особенности соединения их;
- планировать предстоящую работу с опорой на образец изделия, исходные детали и предметную инструкционную карту;
- составлять эскиз и пользоваться им при самостоятельной работе;
- сравнивать качество выполненной работы с опорой на образец-эталон и выражать результаты сравнения в устном высказывании;
- дать отчет о выполненной работе, включающий: называние изделия; материалов, из которых оно выполнено; его назначение; уметь описать последовательность операций по изготовлению изделия; оценить сложность работы.

*2 уровень.*

Обучающиеся должны знать:

- названия и основные свойства материалов;
- названия и назначение инструментов, указанных в программе и правила безопасной работы с ними.

Обучающиеся должны уметь:

- организовать работу по устной инструкции учителя;
- называть операции последовательного выполнения изделия по элементам предметной инструкционной карты;
- составить простейшую композицию макета и аппликации по образцу;
- дать простейший отчёт о выполненной работе (назвать изделие и материалы, из которых оно выполнено, определить назначение изделия).

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

**1 дополнительные классы-99 ч.**

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

**1 класс- 99 ч.**

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

**2 класс- 102 ч.**

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

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

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

**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* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

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

**Легкая атлетика**

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

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в

чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

**Лыжная и конькобежная подготовка**

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

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

**Игры**

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

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,

- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

**3 класс- 102 ч.**

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

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

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

**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* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

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

**Легкая атлетика**

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

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с

другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.
*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».
*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу
**Практический материал.** *Подвижные игры*:
Коррекционные игры;
Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Формы организации учебных занятий**

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.
Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.
Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

**4 класс- 102 ч.**

**Легкая атлетика** (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

**Гимнастика (**общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

**Подвижные игры** (с бегом, метанием, прыжками).

**Лыжная подготовка** (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

**Подвижные игры на основе пионербола** (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

**Подвижные игры на основе баскетбола** (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 дополнительный класс) 99 ч.**

| № урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|---|---|---|
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **Беседа.** **Разучивание.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. **Тестирование.** |
| **Раздел программылегкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. **Повторение.** Построение в шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. |
| **3** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бег за учителем в колоннепоодномув заданном направлении (темп умеренный). **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов |
| **4** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бегв различных направлениях.Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Бег в колоннепоодномув заданном |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | направлении (темп умеренный). |
| **5** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». |
| **6** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.<br>**Повторение.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». |
| **7** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».<br>**Повторение.**Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. |
| **8** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Непрерывный бег в среднем темпе.<br>**Повторение.**Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». |
| **9** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с высоким подниманием бедра.<br>**Повторение.**Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». |
| **10** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»<br>**Повторение.**Ходьба с высоким подниманием бедра.<br>Непрерывный бег в среднем темпе. |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | лево.<br>**Повторение.**Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»<br>**Повторение.**Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. |
| **14** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **15** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук.<br>**Повторение.**Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **16** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»<br>**Повторение.**Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Ходьба перекатом с пятки на носок.<br>**Повторение.**Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **18** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.<br>**Повторение.**Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **19** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.<br>**Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | предметов. |
| **20** | Метание с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. **Повторение.**Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Ходьба змейкой. **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. **Повторение.**Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой **Повторение.**Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой. |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками **Повторение.**Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых | **Разучивание.** Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | способностей рук и координационных способностей. Коррекционнаяиградля развития мелкой моторики рук | стоя двумя руками.<br>**Повторение.**Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **28** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Беседа.**<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».<br>**Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча изи.п. стоя двумя руками. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».<br>**Повторение.**Коррекционныеупражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках |
| **34** | Ползание по гимнастическийс камейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»<br>**Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке на животе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | подтягиваясь двумя руками с помощью |
| **35** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках **Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками **Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» **Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке, руки в стороны. **Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. **Повторение.**Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» **Повторение.**Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. **Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| **42** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. **Повторение.**Ходьба по |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| **43** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» **Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. **Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. **Повторение.**Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» **Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. **Повторение.**Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему». |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. **Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. | **Беседа.** **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** | | | |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик» **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» **Повторение.**Коррекционная игра «Паровозик» |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах» **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками. **Повторение.**Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». **Повторение.**Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками. |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Части тела» **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | процессов: восприятия, внимания, памяти. | |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» **Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Что пропало?» **Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка» |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу из-за головы **Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» **Повторение.** Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» **Повторение.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование | **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». **Повторение.**Удары мяча об пол |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | пространственных и силовых параметров движения. Коррекционнаяиградля развития мелкой моторики рук | правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»<br>**Повторение.**Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»<br>**Повторение.**Сюжетные ОРУ**.** Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»<br>**Повторение.**Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная | **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. **Повторение.**Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | **Беседа.** **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. **Повторение.**Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. **Повторение.**Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев **Повторение.**Корригирующие упражнения для развития мышц рук и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» **Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц **Повторение.**Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. **Повторение.**Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». **Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ползание под дугами правым, левым боком. **Повторение.**Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. **Повторение.**Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра **«**Лохматый пес» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.Коррекционная игра «Кот и воробьи» **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического | **Разучивание.** Комплекс ОРУ без предметов. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Повторение.**Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** | | | |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» **Повторение.**Комплекс ОРУ без предметов. |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Медленный бег **Повторение.**Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» **Повторение.**Медленный бег |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с хлопками. **Повторение.** Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.Коррекционная игра «Медведь и пчелы». **Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» **Повторение.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». |
| **97** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. **Повторение.**Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, | **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу.Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . |

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 класс) 99 ч.

| № урока | Тема | Основное содержание | Виды деятельности |
|---|---|---|---|
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **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.** |
| **Раздел программылегкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **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** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег за учителем в колоннепоодномув заданном направлении (темп умеренный). **Разучивание.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» **Повторение.** Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне». |
| **4** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бегв различных направлениях. **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». **Повторение.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **5** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>**Разучивание.** Чередование бега и ходьбы по разметке.<br>**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| **6** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.<br>**Разучивание.** Бег и ходьба с преодолением препятствий<br>**Повторение.**Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках.<br>Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| **7** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба группами в быстром темпе.<br>**Разучивание.** Перебежки группами на 15-20 м.Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».<br>**Повторение.**Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. |
| **8** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба со сменой темпа по сигналу<br>**Разучивание.** Бег со сменой темпа по сигналу<br>**Повторение.**Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». |
| **9** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба с преодолением препятствий.<br>**Разучивание.** Бег с преодолением препятствий<br>**Повторение.**Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». |
| **10** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и | **Подводящие упражнения.** Ходьба в быстром темпе с подлезаниемпо дугами.<br>**Разучивание.** Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | игра «Уголек»<br>**Повторение.**Бег с преодолением препятствий |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.<br>**Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа.<br>**Повторение.**Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.<br>**Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.<br>**Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа.<br>Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки вверх из глубокого приседа.<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.<br>**Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. |
| **14** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>**Разучивание.** Подпрыгивание вверхтолчкомдвумянаместе с захватом или касанием висящего предмета<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. |
| **15** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук.<br>**Разучивание.** Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета.<br>**Повторение.**Подпрыгиваниевверхтолчкомдвумя на<br>месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **16** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»<br>**Повторение.**Подпрыгиваниевверхс разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.<br>**Разучивание.** Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **18** | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.<br>**Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.<br>**Повторение.**Обучениеприземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **19** | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционнаяиградля активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.<br>**Разучивание.** Коррекционная игра «Повтори движение».<br>**Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. |
| **20** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.<br>**Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.<br>**Повторение.**Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.<br>**Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.<br>**Повторение.**Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.**<br>**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»<br>**Повторение.**Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Ходьба змейкой.<br>**Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.<br>**Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.<br>**Разучивание.** Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».<br>**Повторение.**Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками<br>**Разучивание.** Метание набивного мячаизседа из-за головы двумя руками<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.<br>**Разучивание.** Метание набивного мяча изи.п. стоя.<br>**Повторение.**Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками<br>Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **28** | Сообщение теоретических | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника | **Беседа.**<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сведений. | безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | Коррекционная игра «Веселая гимнастика». **Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча изи.п. стоя. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». **Повторение.**Коррекционныеупражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. **Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **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». |
| **34** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **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 |
| **35** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние. **Разучивание.** Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. **Повторение.**Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. **Разучивание.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно. **Повторение.**Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» **Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно. |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по веревке, руки в стороны. **Разучивание.** Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. **Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **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. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **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. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная | **Подводящие упражнения.**Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. **Разучивание.** Ходьба по гимнастической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | игра для развития способности ориентирования в пространстве. | скамейке с высоким подниманием бедра. **Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» |
| **42** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **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» |
| **43** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **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. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **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» |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **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» |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» **Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. **Повторение.**Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | способности рук | |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. **Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.** **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** | | | |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик» **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностивести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» **Повторение.**Коррекционная игра «Паровозик» |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностивести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах» **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместныедействия | **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» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | с партнером, развитие точности движений | |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместныедействия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх.<br>**Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».<br>**Повторение.**Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах». |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»<br>**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча снизу двумя руками о стену.<br>**Разучивание.** Перебрасывание мяча снизу в парах.<br>**Повторение.**Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча от груди двумя руками о стену.<br>**Разучивание.** Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»<br>**Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,внимания, | **Подводящие упражнения.** Броски мяча от головы двумя руками о стену.<br>**Разучивание.** Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.<br>Коррекционная игра «Что пропало?»<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | памяти. | |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Пас ведущей ногой в воротики.<br>**Разучивание.** Пас ведущей ногой в парах.<br>**Повторение.**Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.<br>Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Пас правой, левой ногой в воротики.<br>**Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»<br>**Повторение.** Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».<br>**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.<br>**Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.<br>**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.<br>**Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.<br>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»<br>**Повторение.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.<br>Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.<br>**Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.<br>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».<br>**Повторение.** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | игра для развития мелкой моторики рук | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **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». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **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». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **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» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **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» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек» **Повторение.**Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.<br>**Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.<br>**Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.<br>**Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.<br>**Повторение.**Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.<br>**Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).<br>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».<br>**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».<br>**Повторение.**Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | **Беседа.**<br>**Подводящие упражнения.** Ходьба по кругу и змейкой.<br>**Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками.<br>**Повторение.**Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных | **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.<br>**Повторение.**Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев<br>**Повторение.**Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.<br>Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц<br>**Повторение.**Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.<br>**Повторение.**Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности | **Подводящие упражнения.** Ползание под дугами на четвереньках.<br>**Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.<br>Коррекционная игра «Лохматый пес».<br>**Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | к звукоподражанию. | сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **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». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **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» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **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. |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **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 стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом 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» |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** | | | |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **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. |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей | **Разучивание.** Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. **Повторение.**Высокийстарт.Поддержание |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» **Повторение.**Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Чередование быстрой и медленной ходьбы. **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовани **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу. **Повторение.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **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» |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. **Разучивание.** Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». **Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» **Разучивание.** Бег по команде. **Повторение.** Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». |
| **97** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию в парах. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. **Повторение.**Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **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 огуречики». **Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. |
| **99** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | **Подводящие упражнения.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. **Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . **Тестирование.** |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 класс) 102 ч.

| № урока | Тема | Основное содержание; Виды деятельности учащихся | Место проведения; Оборудование; Словарь. |
|---|---|---|---|
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | **Беседа.** Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. | **Место проведения:** Спортивная площадка, зал **Словарь:** Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра; | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи **Словарь:** Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи |
| **3** | Легкая атлетика. Бег 30м. | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: | **Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** Флажки, большие мячи, секундомер, веревка. **Словарь:** Стоять, марш, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!». | вольно, строй. |
| **4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»<br>Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» | **Место проведения:** Спортивная площадка<br>**Оборудование:** мячи, секундомер, веревка.<br>**Словарь:** старт, финиш, веревка, цель. |
| **5** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок»<br>Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель.Игра « Отгадай по голосу» | **Место проведения:**Спортивная площадка<br>**Оборудование:** мячи<br>**Словарь:** старт, финиш, веревка, цель. |
| **6** | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг».<br>Построение в колонну по 1. Перестроение в круг.ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** мячи<br>**Словарь:** Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет |
| **7** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».<br>Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** мячи, рулетка<br>**Словарь:** Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты |
| **8** | Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки»<br>ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** Флажки, секундомер<br>**Словарь:** Прыжок, игра, команда, бег |
| **9** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»<br>Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель. | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** Гимнастические палки, свисток<br>**Словарь:** Утки, охотник, колонна, метать, мяч |
| **10** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы»<br>ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки,<br>**Словарь:** Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер |
| **11** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега.<br>Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты. |
| **1** | Легкая атлетика. Прыжки | ОРУ с гимнастическими | **Место проведения:** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2** | в высоту. | палками. Игра: «Пустое место»<br>Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» | Спортивный зал<br>**Оборудование:** Стойка, гимнастические маты, веревка<br>**Словарь:** Место, прыжок, выносливость, веревка |
| **1 3** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок»<br>Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» | **Место проведения:** Спортивный зал<br>**Оборудование:** Стой ка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки. |
| **1 4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору».<br>ОРУ с гимнастическими палками | **Место проведения занятий:** спортивный зал**. Оборудование: 2** гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м.<br>**Словарь:** щит, медведь, метать, цель |
| **1 5** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!»,<br>ОРУ с флажками;повторить игру «У медведя во бору». | **Место проведения занятий***:* спортивный зал.<br>**Оборудование***:* скакалка, надувной мяч, флажки.<br>**С л о в а р ь :** скакалка, поза, медведь, ров. |
| **1 6** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;<br>ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | **Место проведения занятий:** спортивный зал.<br>**Оборудование:** резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи.<br>**С л о в а р ь :** мяч, стрелок, щит, воробушки. |
| **1 7** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы»<br>Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками;перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу». | **Место проведения занятий:** спортивный зал.<br>**Оборудование***:* теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.<br>**С л о в а р ь :** бег, рапорт, снайпер, назад. |
| **1 8** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега.<br>ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору». | **Место проведения занятий:** спортивный зал.<br>**Оборудование:** гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты<br>**Словарь:** лазанье |
| **1 9** | Легкая атлетика.Техника высокого старта. | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта.<br>ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» | **Место проведения:** спортивный зал.<br>**Оборудование:** гимнастические палки, малые мячи |
| **2 0** | Легкая атлетика. Метание с места. | Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под | **Место проведения:** спортивный зал. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | обстрелом». Ловля и передача мяча.<br>Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками | **Оборудование:** гимнастические палки, мячи<br>**Словарь:** Ловля, передача |
| **21** | Легкая атлетика. Метание на дальность. | Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.<br>**Словарь:** «Челночный» бег. |
| **22** | Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель | Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **23** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота)<br>Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** Секундомер, рулетка, теннисные мячи<br>**Словарь:** Тестирование, ловкость, сила, выносливость |
| **24** | Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. | Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка<br>Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** Скакалка, теннисные мячи<br>**Словарь:** Скакалка |
| **25** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».<br>Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **26** | Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы | Метание мяча из седа из-за головы<br>Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** Мячи, напольные ориентиры |
| **27** | Эстафеты «Веселые старты» | ОРУ без предметов.<br>Эстафеты:<br>- передай другому<br>- переправа<br>- бег в парах<br>- гусеница<br>-комплексная эстафета | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка<br>**Словарь:** Эстафета, соревнования |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **28** | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | **Беседа**: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Место проведения:** спортивный зал<br>**Оборудование:** Скакалка<br>**Словарь:** Гимнастика |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».<br>Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча изи.п. стоя двумя руками. | |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Гимнастика | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;<br>Игра «Волшебный мешок». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи.<br>Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы. |
| **30** | Гимнастика | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель;ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м.<br>Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки. |
| **31** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.<br>Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **32** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.<br>Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **33** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».<br>Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся). Словарь: прыжок, длина, равновесие, место. |
| **34** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель; | С л о в а р ь : щит, воробушки, ходьба, соскок. |
| **35** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: «Третий лишний»<br>Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения. | *Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* флажки, мячи, обручи, мел. |
| **36** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Игра «Прыжки по кочкам».<br>Ползание по наклонной гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега; | *Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. **С л о в а р ь :** верх, низ, в стороны, голова, водящий. |
| **37** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезаниечерез препятствие;<br>Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. **С л о в а р ь :** салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **38** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;<br>Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. **С л о в а р ь :** салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **39** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Разновидности ходьбы и бега;прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».<br>Метание в цель; Упражнения в равновесии | *Место проведения занятий:* спортивный зал.<br>*Оборудование:* мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки.<br>**С л о в а р ь :** кегля, мяч, цель, мешочки. |
| **40** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». | *Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы. **С л о в а р ь :** высота, веревка, булава. |
| **41** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена | *Место проведения занятий:* спортивный зал.<br>*Оборудование:* сантиметровая лента, 3 мяча. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | мест». | **С л о в а р ь :** лента, мяч, зал. |
| **42** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | Место проведения занятий: спортивный зал. |
| **43** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием.Лазание по гимнастической стенке<br>Игра «Ловишки с хвостиком» | Место проведения: спортивный зал.<br>Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» | Место проведения: спортивный зал.<br>Оборудование:гимнастическая скамейка, мяч, скакалка |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевая подготовка. Акробатика.Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал.<br>Оборудование: Гимнастическая стенка |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.<br>Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» | Место проведения: спортивный зал.<br>Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели<br>Словарь: Гантели |
| **48** | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. | Место проведения: спортивный зал.<br>Оборудование:Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.<br>История зимних Олимпийских игр. | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Наглядный материал<br>Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| **Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов** | | | |
| **50** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг.<br>Разучивание переноски лыж под рукой. | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Ступающий шаг. |
| **51** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Скользящий шаг. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | палок. | |
| **52** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Поворот переступанием |
| **53** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах.Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.<br>Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| **54** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **55** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **56** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). |
| **57** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей).<br>Словарь: шаг, лыжи, флажок, снег. |
| **58** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.<br>Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **59** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.<br>Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **60** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками;игры «Ворота», «Кто дальше?»; | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. |
| **61** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Подъем |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | лыжными палками. | «полуелочкой» |
| **62** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| **63** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.<br>Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.<br>Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **64** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.<br>Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.<br>Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **65** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.<br>Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **66** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.<br>Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **67** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр,<br>поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.**<br>**Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».<br>**Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры - ____часов** | | | |
| **68** | Подвижные игры. | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка.<br>Словарь: кубики, поворот, налево, флажки. |
| **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Место проведения: Спортивный зал.<br>Оборудование: баскетбольные мячи |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **70** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения.<br>Ведение баскетбольного мяча на месте. | Место проведения: Спортивный зал.<br>Оборудование: баскетбольные мячи |
| **71** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **72** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **73** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **74** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **75** | Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча» | Игры с элементами баскетбола:<br>- Эстафета «Веди мяч»<br>- «Кто больше забросит в кольцо»<br>- Эстафета «Передай мяч другу»<br>Игры с элементами футбола:<br>- Проведи вокруг кеглей<br>- Попади в ворота<br>- Лучший вратарь | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Гимнастика.Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **78** | Гимнастика.Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **79** | Гимнастика.Бег на дистанцию 30м. | ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию | Место проведения занятий: спортивный зал. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер.<br>Словарь: бег, движение, петухи, скамейка. |
| **80** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).<br>Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **81** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).<br>Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **82** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.<br>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: Мячи. |
| **83** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.<br>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: Мячи. |
| **84** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Словарь: Согласование движений |
| **85** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Словарь: Согласование движений |
| **86** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Малые мячи |
| **87** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Малые мячи |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | |
| **88** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Обручи, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы легкая атлетика – 14 часов** | | | |
| **89** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.<br>Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.<br>Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **90** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.<br>Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.<br>Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **91** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.<br>Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **92** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.<br>Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **93** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.<br>Словарь: высота, полет, дальше. |
| **94** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Словарь: высота, полет, дальше. |
| **95** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **96** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **97** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **98** | Легкая атлетика. | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка |
| **99** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | Место проведения: спортивная площадка |
| **100** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. | Место проведения: спортивная площадка |
| **101** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | «Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка |
| **102** | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: в зависимости от игр. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс) 102 ч.

| Кол-во часов | № урока | Тема | Основное содержание; Виды деятельности учащихся | Место проведения; Оборудование; Словарь. |
|---|---|---|---|---|
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | | |
| 1 | 1 | Сообщение теоретических сведений. | Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; | Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2) построения и перестроения;<br>3) метание мячей в горизонтальную цель. | правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения. |
| Раздел программы легкая атлетика -26 часов | | | | |
| 1 | 2 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>1) комплекс упражнений без предметов;<br>2) построения и перестроения;<br>3) метание мячей в горизонтальную цель. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 4 разноцветных флажка.<br>Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна. |
| 1 | 3 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;<br>2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;<br>3) метание в горизонтальную цель;<br>4) выполнение поворотов на месте;<br>5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.<br>Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| 1 | 4 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;<br>2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;<br>3) метание в горизонтальную цель;<br>4) выполнение поворотов на месте;<br>5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.<br>Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| 1 | 5 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;<br>2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;<br>3) обучение правильному бегу;<br>4) выполнение прыжка в длину с места;<br>5) игра «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.<br>Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий. |
| 1 | 6 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) комплекс упражнений утренней гимнастики;<br>2) прыжок в длину с места на оценку;<br>3) метание мячей на дальность;<br>4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.<br>Словарь: команда, игроки, метание, дальность. |
| 1 | 7 | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) Различные виды ходьбы и бега;<br>2) ОРУ с флажками;<br>3) элементы акробатики (группировка);<br>4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | скамейке с предметами);<br>5) игра «По сигналу». | гимнастические палки.<br>Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал. |
| 1 | 8 | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) ОРУ с флажками;<br>2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов;<br>3) обучение перекатам;<br>4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»;<br>5) различные виды ходьбы и бега. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы.<br>Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони. |
| 1 | 9 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги;<br>2) выполнение упражнений с флажками;<br>3) выполнение перекатов;<br>4) метание в горизонтальную и вертикальную цель;<br>5) игра «Заяц без домика». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м.<br>Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик. |
| 1 | 10 | Легкая атлетика. Метаниена дальность. | 1) прыжки в длину с трех-четырех шагов;<br>2) обучение метанию на дальность;<br>3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.<br>Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление. |
| 1 | 11 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предметов;<br>2) обучение прыжкам в длину с разбега;<br>3) зачет по метанию на дальность;<br>4) ходьба по ориентирам;<br>5) игры «Защита укрепления», «По сигналу». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.<br>Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал. |
| 1 | 12 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предмета;<br>2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта;<br>3) прыжки в длину с разбега;<br>4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления» | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: рулетка, секундомер, булавы, флажок.<br>Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда. |
| 1 | 13 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. | 1) Различные виды ходьбы и бега;<br>2) упражнения с гимнастической палкой;<br>3) отработка фазы прыжка в длину с места;<br>4) метание в цель;<br>5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат.<br>Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка. |
| 1 | 14 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. | 1) выполнение прыжков в длину с разбега;<br>2) бег на дистанцию 60 м;<br>3) упражнения с флажками;<br>4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча.<br>Словарь: бежать, ловить, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | помогать, эстафета. |
| 1 | 15 | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;<br>2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;<br>3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;<br>4) броски и ловля мяча;<br>5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.<br>Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| 1 | 16 | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;<br>2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;<br>3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;<br>4) броски и ловля мяча;<br>5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.<br>Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| 1 | 17 | Легкая атлетика. Бег в различном темпе. | 1) выполнение упражнений с флажками;<br>2) прыжки с различной высоты;<br>3) навыки выполнения бега в различном темпе;<br>4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.<br>Словарь: четверть, бревно, скамейка. |
| 1 | 18 | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | 1) Различные виды ходьбы и бега;<br>2) зачет по метанию в цель;<br>3) упражнения с флажками;<br>4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м. |
| Раздел программы Подвижные игры – 9 часов | | | | |
| 1 | 19 | Подвижные игры. Элементы футбола. | 1) ОРУ без предметов<br>2) Различные виды ходьбы и бега<br>3) Беседа. История футбола. Основные правила игры<br>4) Подвижная игра «Охотники и утки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи<br>Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда |
| 1 | 20 | Подвижные игры.Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами<br>2) Различные виды ходьбы и бега<br>3) Ведение мяча по прямой<br>4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи<br>Словарь: Ведение мяча |
| 1 | 21 | Подвижные игры.Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами<br>2) Различные виды ходьбы и бега<br>3) Ведение мяча по прямой<br>4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 22 | Подвижные игры.Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами<br>2) Бег на короткие дистанции<br>3) Остановка и передача мяча в парах<br>4)Ведение мяча, огибая предметы<br>5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)<br>Словарь: Остановка, передача, пас |
| 1 | 23 | Подвижные игры.Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами<br>2) Бег на короткие дистанции<br>3) Остановка и передача мяча в парах<br>4) Ведение мяча, огибая предметы<br>5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)<br>Словарь: Внутренняя сторона стопы |
| 1 | 24 | Подвижные игры.Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов<br>2) Различные виды ходьбы и бега.<br>3) Удар по воротам<br>4) Отбивание (Игра вратаря)<br>5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи<br>Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить |
| 1 | 25 | Подвижные игры.Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов<br>2) Различные виды ходьбы и бега.<br>3) Удар по воротам<br>4) Отбивание (Игра вратаря)<br>5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи<br>Словарь: Штанга, перекладина, гол |
| 1 | 26 | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов<br>2) Различные виды ходьбы.<br>3) Ведение мяча, огибая предметы<br>4) Остановка и передача мяча в парах<br>5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи<br>Словарь: Тайм, матч |
| 1 | 27 | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов<br>2) Различные виды ходьбы.<br>3) Ведение мяча, огибая предметы<br>4) Остановка и передача мяча в парах<br>5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)<br>Оборудование: Футбольные мячи |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | | |
| 1 | 28 | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук<br>2) Комплекс ОРУ со скакалками.<br>3) Коррекционная игра | Место проведения: спортивный зал<br>Оборудование: Скакалка<br>Словарь: Гимнастика |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | «Веселая гимнастика».<br>4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.<br>5) Метание мяча изи.п. стоя двумя руками. | |
| Раздел программы гимнастика – 21 час | | | | |
| 1 | 29 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) комплекс упражнений с флажками;<br>2) лазанье по гимнастической стенке;<br>3) навыки равновесия;<br>4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.<br>Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье. |
| 1 | 30 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;<br>2) выполнение прыжка в длину с места;<br>3) упражнения с флажками;<br>4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.<br>Словарь: игра, поза, место, длина. |
| 1 | 31 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;<br>2) выполнение прыжка в длину с места;<br>3) упражнения с флажками;<br>4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.<br>Словарь: игра, поза, место, длина. |
| 1 | 32 | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;<br>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;<br>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.<br>Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| 1 | 33 | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;<br>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;<br>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.<br>Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| 1 | 34 | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;<br>2) упражнения с гимнастической палкой;<br>3) челночный бег;<br>4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | гимнастические маты.<br>Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| 1 | 35 | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;<br>2) упражнения с гимнастической палкой;<br>3) челночный бег;<br>4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.<br>Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| 1 | 36 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;<br>2) выполнение строевых команд;<br>3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;<br>4) бросание и ловля больших мячей;<br>5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.<br>Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| 1 | 37 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;<br>2) выполнение строевых команд;<br>3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;<br>4) бросание и ловля больших мячей;<br>5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.<br>Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| 1 | 38 | Гимнастика. Элементы акробатики. | 1) упражнения без предметов;<br>2) выполнение всех способов размыкания;<br>3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;<br>4) выполнение метания в цель;<br>5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.<br>Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| 1 | 39 | Гимнастика. Упражнения без предметов | 1) упражнения без предметов;<br>2) выполнение всех способов размыкания;<br>3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;<br>4) выполнение метания в цель;<br>5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.<br>Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| 1 | 40 | Гимнастика. Упражнения с гимнастическим и палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;<br>2) бег на выносливость (до 3—4 мин); | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3) метание в цель;<br>4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | количеству учащихся).<br>Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| 1 | 41 | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;<br>2) бег на выносливость (до 3—4 мин);<br>3) метание в цель;<br>4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| 1 | 42 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;<br>2) зачет по выполнению метания в цель;<br>3) упражнения в равновесии;<br>4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| 1 | 43 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;<br>2) зачет по выполнению метания в цель;<br>3) упражнения в равновесии;<br>4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| Раздел программы Подвижные игры 5 часов | | | | |
| 1 | 44 | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками<br>2) Строевые упражнения<br>3) Перебрасывание мяча в парах<br>4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Волейбольные мячи |
| 1 | 45 | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками<br>2) Строевые упражнения<br>3) Перебрасывание мяча в парах<br>4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Волейбольные мячи<br>Словарь: Волейбол, сетка |
| 1 | 46 | Подвижные игры.Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами<br>2) Беговые упражнения<br>3) Перебрасывание мяча в парах через сетку<br>4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Волейбольные мячи |
| 1 | 47 | Подвижные игры.Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами<br>2) Беговые упражнения<br>3)Перебрасывание мяча в парах через сетку<br>4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Волейбольные мячи |
| 1 | 48 | Подвижные игры. Пионербол | 1) ОРУ без предметов<br>2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком)<br>3) Перебрасывание мяча в парах<br>4) Пионербол | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Волейбольные мячи<br>Словарь: Пионербол |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | | |
| 1 | 49 | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических | Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. | Место проведения: Спортивный зал<br>Оборудование: Наглядный материал |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | сведений. | Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. | Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов | | | | |
| 1 | 50 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | 1) требования к одежде лыжника<br>2) проверка наличия лыж;<br>3) комплекс упражнений с флажками;<br>4) ступающий шаг; | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи, флажки<br>Словарь: Ступающий шаг. |
| 1 | 51 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага.<br>2) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Скользящий шаг. |
| 1 | 52 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) переноска лыж с палками под рукой.<br>2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок<br>3) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Поворот переступанием |
| 1 | 53 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах.<br>2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.<br>Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| 1 | 54 | Лыжная подготовка. | 1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками;<br>2) комплекс упражнений;<br>3) игра «Гуси-лебеди». | Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки.<br>Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка. |
| 1 | 55 | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;<br>2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);<br>3) закрепить выполнение строевых команд;<br>4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.<br>Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| 1 | 56 | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;<br>2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);<br>3) закрепить выполнение строевых команд;<br>4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.<br>Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| 1 | 57 | Лыжная | 1) передвижение приставными | Место проведения занятий: |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подготовка. Подъем лесенкой прямо | шагами влево и вправо;<br>2) обучение скользящему шагу;<br>3) обучение правильному движению руками во время скольжения;<br>4) спуск восновной и низкой стойках;<br>5) подъем лесенкой прямо;<br>6) игра «Кто быстрее?». | участок возле школы.<br>Оборудование: лыжи, палки, флажки.<br>Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| 1 | 58 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо | 1) передвижение приставными шагами влево и вправо;<br>2) обучение скользящему шагу;<br>3) обучение правильному движению руками во время скольжения;<br>4) спуск восновной и низкой стойках;<br>5) подъем лесенкой прямо;<br>6) игра «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: участок возле школы.<br>Оборудование: лыжи, палки, флажки.<br>Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| 1 | 59 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;<br>2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;<br>3) умение пользоваться петелькой на палках;<br>4) подъем лесенкой наискось;<br>5) игра «Точно в ворота»;<br>6) прохождение дистанции до 800 м;<br>7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.<br>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.<br>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| 1 | 60 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;<br>2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;<br>3) умение пользоваться петелькой на палках;<br>4) подъем лесенкой наискось;<br>5) игра «Точно в ворота»;<br>6) прохождение дистанции до 800 м;<br>7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.<br>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.<br>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| 1 | 61 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон<br>2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками<br>3) скользящий шаг | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| 1 | 62 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон<br>2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками<br>3) ступающий шаг | Место проведения: Спортивная площадка<br>Оборудование: Лыжи<br>Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| 1 | 63 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;<br>2) обучению попеременному двушажному ходу; | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: 10 флажков.<br>Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;<br>4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;<br>5) игра «Борьба за флажки». | |
| 1 | 64 | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;<br>2) обучению попеременному двушажному ходу;<br>3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;<br>4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;<br>5) игра «Борьба за флажки». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: 10 флажков.<br>Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |
| 1 | 65 | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.<br>Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| 1 | 66 | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.<br>Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | | |
| 1 | 67 | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Беседа.<br>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| Раздел программы подвижные игры - 8 часов | | | | |
| 1 | 68 | Подвижные игры. | 1) выполнение прыжка в длину с места;<br>2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками;<br>3) игра «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.<br>Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно. |
| 1 | 69 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока<br>2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками<br>3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)<br>4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы)<br>5) Эстафеты с элементами баскетбола | Место проведения: Спортивный зал.<br>Оборудование: баскетбольные мячи |
| 1 | 70 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Ведение мяча на месте и в движении<br>2) Передача мяча в парах<br>3) Бросок мяча в кольцо | Место проведения: Спортивный зал.<br>Оборудование: баскетбольные мячи |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4) Эстафеты с элементами баскетбола | |
| 1 | 71 | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| 1 | 72 | Подвижные игры | 1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);<br>2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке;<br>3) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся). |
| 1 | 73 | Подвижные игры | 1) ходьба по бревну (равновесие);<br>2) соскок в глубину;<br>3) метание в цель; | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. |
| 1 | 74 | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;<br>2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;<br>3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;<br>4) метание в цель;<br>5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.<br>Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| 1 | 75 | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;<br>2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;<br>3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;<br>4) метание в цель;<br>5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.<br>Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | | |
| 1 | 76 | Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа о гимнастических предметах.<br>2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.<br>3) Значение режима дня. | |
| Раздел программы гимнастика – 12 часов | | | | |
| 1 | 77 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики;<br>2) лазанье по гимнастической стенке;<br>3) передвижение с сохранением равновесия;<br>4) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.<br>Словарь: игра, волк, ров, лазанье. |
| 1 | 78 | Гимнастика | 1) комплекс общеразвивающих | Место проведения занятий: |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | .Лазанье по гимнастической стенке | упражнений;<br>2) лазанье по гимнастической стенке;<br>3) перелезание через предмет;<br>4) игры «Кто самый ловкий?»,«Волк во рву»; | спортивный зал.<br>Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика.<br>Словарь: бревно, конь, перелезание, зал. |
| 1 | 79 | Гимнастика .Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;<br>2) обучение перелезанию;<br>3) прыжки в высоту;<br>4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).<br>Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| 1 | 80 | Гимнастика .Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;<br>2) обучение перелезанию;<br>3) прыжки в высоту;<br>4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).<br>Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| 1 | 81 | Гимнастика . Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;<br>2) выполнение строевых команд;<br>3) метание в цель;<br>4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;<br>5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.<br>Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| 1 | 82 | Гимнастика . Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;<br>2) выполнение строевых команд;<br>3) метание в цель;<br>4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;<br>5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.<br>Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| 1 | 83 | Гимнастика . | 1) метание вдаль;<br>2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;<br>3) навыки ходьбы в ногу;<br>4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.<br>Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| 1 | 84 | Гимнастика . | 1) метание вдаль;<br>2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;<br>3) навыки ходьбы в ногу; | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.<br>Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| 1 | 85 | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;<br>2) прыжки в длину;<br>3) общеразвивающие упражнения без предметов;<br>4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| 1 | 86 | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;<br>2) прыжки в длину;<br>3) общеразвивающие упражнения без предметов;<br>4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| 1 | 87 | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;<br>2) зачет по метанию мячей на дальность;<br>3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| 1 | 88 | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;<br>2) зачет по метанию мячей на дальность;<br>3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).<br>Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| Раздел программы легкая атлетика – 14 часов | | | | |
| 1 | 89 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;<br>2) прыжки в длину с разбега;<br>3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.<br>Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| 1 | 90 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;<br>2) прыжки в длину с разбега;<br>3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.<br>Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.<br>Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| 1 | 91 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;<br>2) прыжки в высоту с разбега;<br>3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.<br>Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |
| 1 | 92 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;<br>2) прыжки в высоту с разбега;<br>3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.<br>Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 93 | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;<br>2)метание на дальность;<br>3) бег на дистанцию 30;<br>4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.<br>Словарь: высота, полет, дальше. |
| 1 | 94 | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;<br>2)метание на дальность;<br>3) бег на дистанцию 30;<br>4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.<br>Словарь: высота, полет, дальше. |
| 1 | 95 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;<br>2) ОРУ без предмета в движении;<br>3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| 1 | 96 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;<br>2) ОРУ без предмета в движении;<br>3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.<br>Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| 1 | 97 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.<br>2) Метание мяча в горизонтальную цель;<br>3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| 1 | 98 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.<br>2) Метание мяча в горизонтальную цель;<br>3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.<br>Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| 1 | 99 | Легкая атлетика. | 1) Строевые упражнения<br>2) ОРУ, ходьба и бег.<br>3) Развитие скоростно-силовых способностей.<br>4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| 1 | 100 | Легкая атлетика. | 1) Строевые упражнения<br>2) ОРУ, ходьба и бег.<br>3) Развитие скоростно-силовых способностей.<br>4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| 1 | 101 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) «Челночный» бег 3х10м.<br>2) Контроль прыжка в длину с места.<br>3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадка<br>Оборудование: секундомер, рулетка |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 102 | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 1) ОРУ без предметов.<br>2) Игры-эстафеты.<br>3)Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадка<br>Оборудование: в зависимости от игр. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс) 102 ч.

| № урока | Темаурока | Кол-во Кол-во ч. | Основные виды деятельности обучающихся на уроке |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)** | | | |
| 1. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Участие в беседе.<br>Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате PowerPoint. |
| 2. | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах.<br>Участие в соревновательной деятельности.<br>Работа с наглядным материалом. |
| 3. | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 4. | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 5. | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в подвижной игре. |
| 6. | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 7. | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 8. | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 9. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. |
| 10. | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в подвижных играх. |
| 11. | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете |
| **Подвижные игры (20 часов)** | | | |
| 12. | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
| 13. | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты», | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
| 14. | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»).<br>Участие в эстафете с обручами. |
| 15. | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 16. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений.<br>Участие в эстафете. |
| 17. | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 18. | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений.<br>Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». |
| 19. | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 20. | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений.<br>Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде». |
| 21. | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 22. | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений.<br>Отработка физических навыков в игре «Мышеловка». |
| 23. | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 24. | Игра «Эстафета зверей». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений.<br>Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей». |
| 25. | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 26. | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.<br>Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров». |
| 27. | Игра «Вызов номеров». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 28. | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.<br>Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?». |
| 29. | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 30. | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
| 31. | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Участие в беседе. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
| **Гимнастика (20 часов)** | | | |
| 32. | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате PowerPoint. |
| 33. | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков. |
| 34. | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков. |
| 35. | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
| 36. | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
| 37. | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
| 38. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| 39. | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.<br>Участие в эстафетах. |
| 40. | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.<br>Участие в эстафетах. |
| 41. | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| 42. | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.<br>Участие в эстафетах. |
| 43. | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.<br>Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч». |
| 44. | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 45. | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 46. | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 47. | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 48. | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 49. | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.<br>Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».<br>Выполнение тренировочных упражнений. |
| 50. | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.<br>Участие в эстафетах. |
| 51. | Совершенствование.<br>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.<br>Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | |
| 52. | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Участие в беседе с учителем и одноклассниками.<br>Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске.<br>Выполнение практических заданий. |
| 53. | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. |
| 54. | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. |
| 55. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции. |
| 56. | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.<br>Участие во встречной эстафете. |
| 57. | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции. |
| 58. | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. |
| 59. | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. |
| 60. | Повороты «Переступанием». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции. |
| 61. | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции. |
| 62. | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 63. | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.<br>Участие в эстафете. |
| 64. | Торможение «Упором». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. |
| 65. | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков. |
| 66. | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов.<br>Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков. |
| 67. | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов.<br>Участие в эстафете. |
| 68. | Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения<br>Участие в эстафете. |
| 69. | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения.<br>Участие в эстафете. |
| 70. | Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.<br>Участие в эстафете. |
| 71. | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема.<br>Участие в эстафете. |
| 72. | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.<br>Выполнение разминки.<br>Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска. |
| **Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)** | | | |
| 73. | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Участие в подвижных играх.<br>Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. |
| 74. | Боковая подача мяча. Игра «Гонка | 1 | Выполнение разминки и подводящих |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мячей по кругу». | | упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу». |
| 75. | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 76. | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 77. | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 78. | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в подвижной игре «Подвижная цель». |
| 79. | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 80. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете. |
| 81. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете. |
| 82. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете. |
| 83. | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в учебной игре с мячом. |
| 84. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в учебной игре с мячом. |
| 85. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 86. | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 87. | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре «Снайперы». |
| 88. | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре «Снайперы». |
| 89. | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре «Борьба за мяч». |
| 90. | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете. |
| 91. | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре «Перестрелка». |
| 92. | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре «Подвижная цель». |
| 93. | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в эстафете.<br>Участие в подвижной игре. |
| 94. | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 95. | Действие нападающих и защитников.<br>Игра в мини – баскетбол. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.<br>Участие в игре в мини-баскетбол. |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | | |
| 96. | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.<br>Участие в эстафетах и подвижных играх. |
| 97. | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.<br>Отработка навыков челночного бега. |
| 98. | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.<br>Участие в эстафетах и подвижных играх. |
| 99. | Челночный бег. Круговая эстафета. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.<br>Отработка навыков челночного бега.<br>Участие в круговой эстафете. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0. | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.<br>Участие в подвижных играх. |
| 1. | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.<br>Участие в подвижных играх. |
| 2. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.<br>Участие в беседе.<br>Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.<br>Участие в подвижных играх. |
| **ИТОГО ПО КУРСУ:** | | **102 часа (3 часа в неделю)** | |

## Критерии оценки 2-4 класс

При оценивании обучающихся с РАС ( вариант 8.3)учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

**Учебно-методическое обеспечение.**

**1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с РАС (вариант 8.3)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с РАС (вариант 8.3), утвержденном приказом Министерства просвещения РФ от 24.11. 2022 г. № 1026)
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с РАС (вариант 8.3)

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

**3. Периодические издания:**

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

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

**Материально-техническое обеспечение.**

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

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