Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя России В.С. Пащенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов
с нарушением интеллекта (вариант 1)

город Миллерово

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Русский язык» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 года №1026 « Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Курс «Физическая культура» является начальным звеном формирования естествоведческих знаний, пропедевтическим этапом формирования у учащихся о физическом воспитании.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями умственной отсталости. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Цели изучения предмета «Физическая культура» обучающимися с УО с учетом их особых образовательных потребностей:

- развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи учебного предмета:

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

1.2. Место учебного предмета, в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1 (доп.)-1 класс – 33 учебные недели, 2-4 класс – 34 учебные недели)

Класс	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**
1 дополнительный класс	3	99
1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102

Всего	15	504

2. Содержание обучения

1.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.

2.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.

3.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.

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.

4.Лыжная и конькобежная подготовка

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 двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

5.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.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

<u>Предметные результаты обучающихся 1 дополнительный класса</u>

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.

<u>Предметные результаты обучающихся 1 класса:</u>

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 обучающихся 2 класса:

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.

<u>Предметные результаты обучающихся 3 класса:</u>

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.

<u>Предметные результаты обучающихся 4 класса:</u>

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4.Тематическое планирование

1дополнительный класс:

№ 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.	**Разучивание.** Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов

		Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
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 бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в 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. **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	**Разучивание.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. **Повторение.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».

		игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
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». **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. **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. **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» **Повторение.** Ходьба, с высоким подниманием бедра. 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. **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».
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	**Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. **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	**Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» **Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.

		формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
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. **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. **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	**Разучивание.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» **Повторение.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.

		способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	
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. **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. **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	**Разучивание.** Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. **Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.

		процессов: восприятия, внимания, памяти	
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	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	**Разучивание.** Ходьба змейкой. **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в

	цель	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	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	**Разучивание.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками **Повторение.**Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.

		рук	
27	Метание мяча из седа из-за головы	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная иградля развития мелкой моторики рук	**Разучивание.** Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. **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.** **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». **Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.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 **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».
30	Коррекция нарушений здоровья	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции	**Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы **Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнениядля

		заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	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». **Повторение.**Коррекционные упражнениядля 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 **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. **Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках
34	Ползание по гимнастический скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.	**Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» **Повторение.**Ползание по

		Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	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	**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»

		способности ориентирования в пространстве.	
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	**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»

		равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	**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	**Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. **Повторение.**Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».

		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. 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. 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,	**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»

		развитие точности движений	
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.	**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.

		Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	
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 процессов: восприятия, внимания, памяти.	**Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. **Повторение.**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	**Разучивание.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» **Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.

		игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
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:	**Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» **Повторение.** Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

		восприятия, внимания, памяти.	
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 пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная	**Разучивание.** Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». **Повторение.**Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку»

		иградля развития мелкой моторики рук	
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» **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» **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	**Повторение.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»

		пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
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» **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» **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 игра для развития	**Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»

		речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
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.	**Беседа.** **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой.

		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	**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.	**Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная

		Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	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	**Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». **Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.

		звукоподражанию.	
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	**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.

		деятельности, способности к звукоподражанию.	
88	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	**Разучивание.** Комплекс ОРУ без предметов. **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.	**Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» **Повторение.** Комплекс ОРУ в

		Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	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	**Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу.

		упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	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, способности к звукоподражанию.	**Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу.Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . **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.**

1 класс:

№ 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	**Беседа.** **Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. **Разучивание.** Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс

		и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	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 колоннепо одномув 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.	**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

		Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	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. **Разучивание.** Чередование бега и ходьбы по разметке. **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. **Разучивание.** Бег и ходьба с преодолением препятствий **Повторение.**Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках. 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. **Разучивание.** Перебежки группами на 15-20 м.Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». **Повторение.**Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Непрерывный бег с	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	**Подводящие упражнения.** Ходьба со сменой темпа по

	изменением темпа	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	сигналу **Разучивание.** Бег со сменой темпа по сигналу **Повторение.**Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
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. **Разучивание.** Бег с преодолением препятствий **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 дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	**Подводящие упражнения.** Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. **Разучивание.** Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» **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-	**Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. **Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа. **Повторение.**Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу.

		кинестетической способности рук	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. **Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. **Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
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. **Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. **Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
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. **Разучивание.** Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с захватом или касанием висящего предмета **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	**Подводящие упражнения.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук. **Разучивание.** Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета. **Повторение.**Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с

		точности движений.	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. **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» **Повторение.**Подпрыгивание вверхс 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. **Разучивание.** Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. **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. **Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. **Повторение.**Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная иградля активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	**Подводящие упражнения.** Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. **Разучивание.** Коррекционная игра «Повтори движение». **Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.

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. **Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. **Повторение.**Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
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. **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. **Повторение.**Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
22	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.** **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» **Повторение.**Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	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,	**Подводящие упражнения.** Ходьба змейкой. **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах.

		внимания, памяти	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. **Разучивание.** Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. **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 **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». **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 **Разучивание.** Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками **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. **Разучивание.** Метание набивного мяча из и.п. стоя. **Повторение.**Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
Раздел программы основы знаний – 1 час			
28	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики.	**Беседа.** **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».

		Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	**Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.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.**Коррекционные упражнениядля 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	**Подводящие упражнения.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на

		для активизации речевой деятельности	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	Строевые упражнения,	**Разучивание.** Комплекс ОРУ на

	наклонной гимнастический скамейке	ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	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 игра для развития	**Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. **Повторение.**Ходьба по

		способности ориентирования в пространстве.	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	**Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке

		для развития тактильно-кинестетической способности рук	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 способности рук	**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».
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.	**Беседа.** **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.

		Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
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 с партнером, развитие точности движений	**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»

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. **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». **Повторение.**Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
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» **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. **Разучивание.** Перебрасывание мяча снизу в парах. **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. **Разучивание.** Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» **Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах.
59	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных	**Подводящие упражнения.** Броски мяча от головы двумя

		способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,внимания, памяти.	руками о стену. **Разучивание.** Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» **Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
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. **Разучивание.** Пас ведущей ногой в парах. **Повторение.**Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
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. **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» **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». **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.	**Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. **Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. **Повторение.**Сюжетные ОРУ.

		Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	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. **Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» **Повторение.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65	«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, левой рукой поочередно на месте. **Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». **Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. 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 движения. Коррекционная игра для развития речевой	**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» **Повторение.**Комплекс ОРУ с

		деятельности, способности к звукоподражанию	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. **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. **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. **Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. **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. **Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». **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	**Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». **Повторение.**Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски

		на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	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.** **Подводящие упражнения.** Ходьба по кругу и змейкой. **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. **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 «Нос, пол, потолок» **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 «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 **Повторение.**Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
80	Корригирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	**Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц

		Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	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.	**Подводящие упражнения.** Ползание под дугами на четвереньках. **Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». **Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
84	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой	**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

		деятельности, способности к звукоподражанию.	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 выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	**Разучивание.** Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. **Повторение.**Высокий старт.Поддержание 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.	**Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовании **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу с

		Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	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. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	**Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию в парах. **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	**Подводящие упражнения.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой, левой

		для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	рукой. **Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . **Тестирование.**

2 класс:

№ 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: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!»,	**Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** Флажки, большие мячи, секундомер, веревка. **Словарь:** Стоять, марш, вольно, строй.

		«Класс, стой!».	
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»	**Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** мячи, секундомер, веревка. **Словарь:** старт, финиш, веревка, цель.
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра « Отгадай по голосу»	**Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** мячи **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». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** мячи **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». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** мячи, рулетка **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» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Флажки, секундомер **Словарь:** Прыжок, игра, команда, бег

		голосу»	
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, свисток **Словарь:** Утки, охотник, колонна, метать, мяч
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, **Словарь:** Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Стойка, гимнастические маты, веревка **Словарь:** Место, прыжок, выносливость, веревка
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место»	**Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Стой ка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки.
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»;	**Место проведения занятий:** спортивный зал**. Оборудование: 2** гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м. **Словарь:** щит, медведь, метать, цель

		метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».	**Место проведения занятий***:* спортивный зал. **Оборудование***:* скакалка, надувной мяч, флажки. **С л о в а р ь :** скакалка, поза, медведь, ров.
16	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; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	**Место проведения занятий:** спортивный зал. **Оборудование:** резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи. **С л о в а р ь :** мяч, стрелок, щит, воробушки.
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».	**Место проведения занятий:** спортивный зал. **Оборудование***:* теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. **С л о в а р ь :** бег, рапорт, снайпер, назад.
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».	**Место проведения занятий:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты **Словарь:** лазанье
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта.	**Место проведения:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастические палки, малые мячи

		ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	
20	Легкая атлетика. Метание с места.	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками	**Место проведения:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастические палки, мячи **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 **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. **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 **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) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Секундомер, рулетка, теннисные мячи **Словарь:** Тестирование, ловкость, сила, выносливость
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка, теннисные мячи **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». Метание в цель. Прыжок в длину с	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.

		разбега. Равновесие	
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Мячи, напольные ориентиры
27	Эстафеты «Веселые старты»	ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница - к о м п л е к с н а я эстафета	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка **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 Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка **Словарь:** Гимнастика
Раздел программы гимнастика – 21 час			
29	Гимнастика	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи. Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы.
30	Гимнастика	Повороты направо,	Место проведения занятий:

		налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м. 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. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. 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. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты.
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». 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	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка. Словарь: щит, воробушки, ходьба, соскок.

		запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: «Третий лишний» 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». 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); перелезание через препятствие; 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);	*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.

		перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии	*Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки. **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 мест».	*Место проведения занятий:* спортивный зал. *Оборудование:* сантиметровая лента, 3 мяча. **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 Игра «Ловишки с хвостиком»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка

45	Лазание по гимнастической стенке	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка
46	Лазание по гимнастической стенке	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка
47	Лазание по гимнастической стенке	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели 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. 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. История зимних Олимпийских игр.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Ступающий шаг.

		подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
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 Оборудование: Лыжи 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. 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. 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. 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	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей).

		лесенкой наискось.	
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. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). 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. Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. 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. Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. 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 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 лыжными палками.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «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 Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного	Место проведения занятии: круг на лыжной площадке. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. Словарь: поворот, пятка, склон.

		склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
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. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. 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. 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. 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, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. 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 - ____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. Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка. Словарь: кубики, поворот, налево, флажки.
69	Подвижные	Передача и ловля	Место проведения: Спортивный

	игры с элементами баскетбола.	баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	зал. Оборудование: баскетбольные мячи
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	Место проведения: Спортивный зал. 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. 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. 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 Оборудование: Футбольные мячи, ворота
74	Подвижные игры с элементами футбола	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные
Раздел программы основы знаний – 1 час			
76	Сообщение теоретических	Элементарные сведения о	

	сведений.	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. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). 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. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт.
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер. 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. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). 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. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать.

82	Гимнастика	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: Мячи.
83	Гимнастика	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Место проведения занятий: спортивный зал. 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. 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. Словарь: Согласование движений
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи

		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 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. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. 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. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. 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. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. 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. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. 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. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
94	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30;	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3

		игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	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.	«Челночный» бег 3х10м. Контроль	Место проведения: спортивная площадка

	Прыжок в длину с места	прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	Оборудование: секундомер, рулетка
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	ОРУ без предметов. И г р ы - э с т а ф е т ы . Подведение итогов за год.	Место проведения: спортивная площадка. Оборудование: в зависимости от игр.

3 класс:

К о л - в о 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; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, 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. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения занятий*:* спортивный зал. Оборудование*:* 4 разноцветных флажка. Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.
1	**3**	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по

			упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
1	**4**	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
1	**5**	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата. Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.
1	**6**	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) комплекс упражнений утренней	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по

			гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»	количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка. Словарь: команда, игроки, метание, дальность.
1	**7**	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки. Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал.
1	**8**	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы. 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; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м. Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.

			5) игра «Заяц без домика».	
1	**10**	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1) прыжки в длину с трех-четырех шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка. Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.
1	**11**	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок. Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.
1	**12**	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, секундомер, булавы, флажок. Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда.
1	**13**	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат. Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.
1	**14**	Легкая атлетика.	1) выполнение	Место проведения занятий:

		Бег на дистанцию 60 м.	прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	площадка около школы. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча. Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета.
1	**15**	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
1	**16**	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
1	**17**	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы,

			различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	гимнастические маты. Словарь: четверть, бревно, скамейка.
1	**18**	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. 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 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда
1	**20**	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Ведение мяча
1	**21**	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи
1	**22**	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Остановка, передача, пас

			ночь»	
1	**23**	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Внутренняя сторона стопы
1	**24**	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить
1	**25**	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Штанга, перекладина, гол
1	**26**	Подвижные игры. Футбол.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Тайм, матч
1	**27**	Подвижные игры. Футбол.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи

			передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	
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 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	**Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка **Словарь:** Гимнастика
Раздел программы гимнастика – 21 час				
1	**29**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты. Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье.
1	**30**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.

			места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	
1	**31**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.
1	**32**	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. 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; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.

			3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	
1	**34**	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
1	**35**	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
1	**36**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	**37**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.

			скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	**38**	Гимнастика. Элементы акробатики.	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
1	**39**	Гимнастика. Упражнения без предметов	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
1	**40**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.

1	**41**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.
1	**42**	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. 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; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. 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 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	**45**	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Волейбол, сетка

			мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	
1	**46**	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	**47**	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	**48**	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	**49**	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов				
1	**50**	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи, флажки Словарь: Ступающий шаг.
1	**51**	Лыжная подготовка.	1) Повторение переноски лыж	Место проведения: Спортивная площадка

		Ступающий и скользящий шаг.	под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
1	**52**	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием
1	**53**	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. 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; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».	Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки. 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; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.

			3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	
1	**56**	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
1	**57**	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
1	**58**	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения;	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.

			4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	
1	**59**	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.
1	**60**	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.
1	**61**	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи

			2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг	Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	**62**	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	**63**	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двушажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.
1	**64**	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двушажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. 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. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
1	**66**	Лыжная	Игры «Гонки на	Место проведения

		подготовка. Игровое занятие	санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	занятий: учебный склон у школы. 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.** **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; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча. Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно.
1	**69**	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи

1	**70**	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
1	**71**	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
1	**72**	Подвижные игры	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».	Место проведения занятий: спортивный зал. 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); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.
1	**74**	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
1	**75**	Подвижные игры	1) беседа о	Место проведения занятий:

			правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	**76**	Сообщение теоретических сведений.	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.	
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
1	**77**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата. Словарь: игра, волк, ров, лазанье.
1	**78**	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика. Словарь: бревно, конь, перелезание, зал.
1	**79**	Гимнастика.	1)	Место проведения занятий:

		Прыжки в высоту	общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
1	**80**	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
1	**81**	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.
1	**82**	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.
1	**83**	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.

			4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Словарь: секундомер, космонавты, движение.
1	**84**	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.
1	**85**	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.
1	**86**	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.
1	**87**	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
1	**88**	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов				
1	**89**	Легкая атлетика. Прыжки в длину	1) общеразвивающие	Место проведения занятий: площадка около школы.

		с разбега	упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	**90**	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	**91**	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. 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; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
1	**93**	Легкая атлетика.	1)Прыжки в высоту; 2)метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
1	**94**	Легкая атлетика.	1)Прыжки в высоту; 2)метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.

1	**95**	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
1	**96**	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
1	**97**	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. 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. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
1	**99**	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Место проведения: спортивная площадка
1	**100**	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег.	Место проведения: спортивная площадка

			3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
1	**101**	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) «Челночный» бег 3х10м. 2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка
1	**102**	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1) ОРУ без предметов. 2) Игры-эстафеты. 3)Подведение итогов за год.	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: в зависимости от игр.

4 класс:

№ урока	**Тема урока**	**Кол-во часов, отводимое на освоение каждой темы**	**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. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.

3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
8.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий,

	глубину		напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
10.	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.
13.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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»). Участие в эстафете с обручами.

15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
16.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете.
17.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.
20.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений.

			Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».
21.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.
22.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».
23.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.
24.	Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».
25.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений.
26.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение

			тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».
27.	Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.
28.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».
29.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений.
30.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
31.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
Гимнастика (20 часов)			
32.	Ходьба по гимнастической	1	Выполнение физических

	скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.		упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.
33.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.
34.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.
35.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
36.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.

37.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. 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. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
40.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение

			тренировочных гимнастических упражнений.
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
43.	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».
44.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
45.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
46.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». 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. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
48.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
49.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
50.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
51.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
Лыжная подготовка (21 час)			
52.	Теоретические сведения:	1	Участие в беседе с

	основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.		учителем и одноклассниками. Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение практических заданий.
53.	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.
54.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете.
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. 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. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
59.	Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки.

	Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.		Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
60.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. 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. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции.
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете.
64.	Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.
66.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений.

	Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.		Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.
68.	Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете.
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете.
70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. Участие в эстафете.
71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема. Участие в эстафете.
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки.

			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. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.
74.	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. 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. Участие в беседе. 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. Участие в беседе. 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. Участие в беседе. 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. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.

	Розыгрыш мяча на 3 пасса.		Участие в беседе. 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. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
81.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
82.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
84.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
85.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов

			подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
86.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. 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. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».
88.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».
89.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. 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. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
91.	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов

			подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Перестрелка».
92.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре.
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. 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. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
97.	Челночный бег. Развитие	1	Выполнение разминки и

	скоростных способностей.		подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.
98.	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.
101.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие

			координации. Участие в подвижных играх.
ИТОГО ПО КУРСУ:		**102 часа (3 часа в неделю)**	

5.Учебно-методическое обеспечение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 22

Владелец Бондарев Виктор Григорьевич

Действителен С 29.10.2026 по 29.10.2027