

Министерство образования  
и науки Удмуртской Республики  
Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 47 для детей с  
ограниченными возможностями  
здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 47»



Удмурт Элькуньсь  
дышетонъя но тодосъя министерство  
«Тазалыксъяичилуонлыкъясын  
нылпиослы 47-тӥ номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужъюрт  
«47-тӥ номеро школа» УЭ ОККУ

426027, г. Ижевск, ул. Володарского, 52, 63-64-09, 63-55-09, 66-58-50  
e-mail: [izhschool47@podved-mo.udmu.ru](mailto:izhschool47@podved-mo.udmu.ru)

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Педагогический совет № 1  
«25» августа 2023 г.



Рабочая программа  
по физической культуре (адаптивной физической культуре)  
для детей с ОВЗ (ЗПР, вариант 7.2.)  
1-4 классы

Составитель:

Ижевск, 2023 г.

## Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для учащихся ГКОУ УР «Школа №47» для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования. Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
  - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (ФГОС НОО ОВЗ ЗПР), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N1598,
  - Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2.
- А также правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами:
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;
  - Положением о внутренней системе оценки качества образования;
  - Положением о формах обучения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов,
  - Устав ГКОУ УР «Школа № 47».

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014г. и на основании комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

### Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий ФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программ по предмету «Физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках ФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

#### **Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития.**

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений;

упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

### **Общая характеристика учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании. Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

### **Концепция (основная идея программы).**

Целью Концепции является создание условий для обеспечения высокого качества изучения и преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире

### **Обоснованность.**

Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья. Это помогает всестороннему развитию человека в период взросления и имеет очень важное значение. Физическое развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь оно влияет и на умственную деятельность подростка. Неполноценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста.**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить 2 группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

2. Обучающиеся с ЗПР, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

#### **Здоровьесбережение учебного процесса.**

Внедрение здоровьесберегающих технологий отражает основные направления работы школы, строится с учётом психофизических особенностей детей с ОВЗ:

- учитываются обстановка и гигиенические условия в классе, спортивном зале и на спортивной площадке: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуков раздражителей и т. д.;
- смена видов учебной деятельности: опрос учащихся, рассматривания наглядных пособий, слушание, рассказ, показ различных упражнений;
- чередование продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности, физкультминутки и физкультпаузы;
  - переход от одной части урока к другой;
  - оздоровительные моменты на уроке;
  - смена видов преподавания;
  - упражнения на формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
  - наличие и выбор поэтапного применения на уроках методов, способствующих активации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» субъектов действия по их получению и созиданию;
  - применение ТСО;
  - чередование поз учащихся;- вопросы о ЗОЖ и здоровье;- дыхательные упражнения;- психологический климат на уроке;- индивидуальный подход к учащимся;- эмоциональные разрядки (шутки, улыбки, поговорки, пословицы, небольшие стихи, музыкальные минутки);- профилактика сердечно – сосудистых заболеваний;- плотность урока;- соблюдение темпа урока;- соблюдение мер предупреждения травматизма;- самоконтроль физического состояния;- самооценка состояния здоровья;- дневник самонаблюдения;- правильное составление и проведение комплекса утренней гимнастики;- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями;- составление комплекса на развитие физических упражнений;- правила поведения на занятиях.

#### **Содержание учебного предмета.**

##### **Знания о физической культуре:**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры:** история развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **Физические упражнения:**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Стандарт устанавливает требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения Программы. Структура и содержание планируемых результатов освоения отражают требования Стандарта, специфику образовательной деятельности изучения учебного предмета, соответствуют возрастным возможностям и особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ. Достижение результатов происходит в процессе получения обучающимися начального общего образования в пролонгированные сроки (пять лет) и формированию готовности к продолжению образования на последующей ступени основного общего образования.

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

#### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), которые составляют основу умения учиться, обеспечивают овладение межпредметными знаниями, приобретение опыта познания и осуществление разных видов деятельности. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;



- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты.**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

#### **Корректировка выделенного по ФРП количество учебных часов на изучение разделов.**

<b>Раздел программы</b>	<b>Рекомендованное кол-во часов</b>	<b>Запланированное кол-во часов</b>	<b>Обоснование изменения кол-ва часов</b>
<b>1 класс</b>			
Легкая атлетика	35	35	-
Подвижные и спортивные игры	22	22	-
Гимнастика с основами акробатики	34	34	-
Лыжная подготовка	5	5	-
Плавание	3	3	-
итого	99 часов	99 часов	-
<b>1 доп. класс</b>			
Легкая атлетика	18	18	-
Подвижные и спортивные игры	31	31	-
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	-

Лыжная подготовка	27	27	-
Плавание	5	5	-
итого	99	99	-
<b>2 класс</b>			
Легкая атлетика	21	21	-
Подвижные и спортивные игры	28	28	-
Гимнастика с элементами акробатики	23	23	-
Лыжная подготовка	25	25	-
Плавание	5	5	-
итого	102	102	-
<b>3 класс</b>			
Легкая атлетика	21	21	-
Подвижные и спортивные игры	29	29	-
Гимнастика с элементами акробатики	23	23	-
Лыжная подготовка	24	24	-
Плавание	5	5	-
итого	102	102	-
<b>4 класс</b>			
Легкая атлетика	22	22	-
Подвижные и спортивные игры	29	29	-
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	-
Лыжная подготовка	24	24	-
Плавание	6	6	-
итого	102	102	-

**Поурочное тематическое планирование – 1 класс.**

№ п/п	Тема раздела, курса	№ урока в разделе	Тема урока	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
2		2	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
3		3	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег в колонне. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
4		4	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
5		5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
6		6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Развитие	

				общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
7		7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
8		8	Непрерывный бег в среднем темпе.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Непрерывный бег в среднем темпе. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
9		9	Непрерывный бег в среднем темпе.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Непрерывный бег в среднем темпе. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
10		10	Непрерывный бег в среднем темпе.	Строевые упражнения, ОРУ, Непрерывный бег в среднем темпе. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
11		11	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки на двух ногах Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
12		12	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки на двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
13		13	Прыжки на двух	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки

			ногах.	на двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
14		14	Прыжки с ноги на ногу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки с ноги на ногу. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
15		15	Прыжки с ноги на ногу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки с ноги на ногу Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
16		16	Прыжки с ноги на ногу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки с ноги на ногу Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
17		17	Прыжки через предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки через предметы толчком двумя ногами Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
18		18	Прыжки через предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки через предметы . Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
19		19	Прыжки через предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Прыжки через предметы. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических

				процессов: восприятия, внимания, памяти.	
20		20	Метание с места.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
21		21	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
22		22	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
23		23	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
24		24	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
25		25	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание с места в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
26		26	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание мяча из седа из-за головы. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития	

				мелкой моторики рук.	
27		27	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Метание мяча из седа из-за головы. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
28	Гимнастик а с элементам и акробатик и	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Сообщение теоретических сведений.	ОРУ. Ходьба и бег по ориентирам. Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сообщение теоретических сведений. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>
29		<b>2</b>	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.	
30		<b>3</b>	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.	
31		<b>4</b>	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	
32		<b>5</b>	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	
33		<b>6</b>	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	
34		<b>7</b>	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	

35		<b>8</b>	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
36		<b>9</b>	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
37		<b>10</b>	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
38		<b>11</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39		<b>12</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
40		<b>13</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
41		<b>14</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
42		<b>15</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
43		<b>16</b>	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
44		<b>17</b>	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-



				кинестетической способности рук.	
45		18	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
46		19	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
47		20	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
48		21	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
49	<b>Лыжная подготовка</b>	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
50		2	Подъемы.	Подъем на склонах «елочкой».Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
51		3	Подъемы.	Подъем на склонах «лесенкой». Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
52		4	Спуски и торможения.	Спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Коррекционная игра на развитие координации движений и выносливости. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
53		5	Передвижение в медленном темпе.	Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
54	<b>Подвижные и</b>	1	Инструкция по охране труда при проведении	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр,	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным

	<b>спортивные игры</b>		занятий по подвижным и спортивным играм. Сообщение теоретических сведений.	поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
55		<b>2</b>	«Школа мяча».	ОРУ. Подбрасывание мяча вверх и ловить двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
56		<b>3</b>	«Школа мяча».	ОРУ. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игра «Части тела» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
57		<b>4</b>	«Школа мяча».	ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Сюжетные . Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
58		<b>5</b>	«Школа мяча».	комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	

59		<b>6</b>	«Школа мяча».	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
60		<b>7</b>	«Школа мяча».	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
61		<b>8</b>	«Школа мяча».	ОРУ Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
62		<b>9</b>	«Школа мяча».	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
63		<b>10</b>	«Школа мяча».	Удары мяча об пол правой, левой рукой Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
64		<b>11</b>	«Школа мяча».	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».

				Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
65		<b>12</b>	«Школа мяча».	Удары мяча об пол правой рукой, затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
66		<b>13</b>	«Школа мяча».	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой, затем и левой рукой. Знать правила игры «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
67		<b>14</b>	«Школа мяча».	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки». Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
68		<b>15</b>	«Школа мяча».	ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Филин и пташки». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
69		<b>16</b>	«Школа мяча».	ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Игра «Филин и пташки». Развитие скоростных и

				<p>координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	
70		<b>17</b>	«Школа мяча».	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек».</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	
71		<b>18</b>	«Школа мяча».	<p>«У медведя во бору». Игра «Бой петухов».</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом, правое плечо вперед, левое плечо вперед. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	
72		<b>19</b>	«Школа мяча».	<p>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».</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	
73		<b>20</b>	«Школа мяча».	<p>ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для</p>	

				развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
74		21	«Школа мяча».	Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
75		22	«Школа мяча».	ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
76	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	22	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Сообщение теоретических сведений.	Инструкция по ОТ. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьбу по кругу змейкой Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики». Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>
77		23	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
78		24	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
79		25	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	

80		<b>26</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
81		<b>27</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
82		<b>28</b>	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
83		<b>29</b>	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
84		<b>30</b>	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
85		<b>31</b>	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
86		<b>32</b>	Упражнения равновесия.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
87		<b>33</b>	Упражнения равновесия.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
88		<b>34</b>	Упражнения равновесия.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра

				для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
89	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;
90		<b>29</b>	Медленный бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
91		<b>30</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
92		<b>31</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
93		<b>32</b>	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
94		<b>33</b>	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
95		<b>34</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
96		<b>35</b>	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.	
97	<b>Плавание</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию.	Повторение правил техники безопасности на воде. Элементарные сведения о пользе плавания.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;



			Сообщение теоретических сведений.		- знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем;
98	.	2	Согласованные движения ног в воде.	Согласованные движения ног с опорой о дно или бортик бассейна. Коррекционная игра на развитие координации движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	- знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
99		3	Согласованные движения рук в воде.	Одновременные и поочередные движения рук (стоя, наклонившись вперед) при ходьбе по дну. Коррекционная игра на развитие координации движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	- удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).

### 1 доп. класс.

№ п/п	Тема раздела, курса	№ урока в разделе	Тема урока	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба на носках, на пятках и в полуприседе. под счет учителя. Бег в равномерном темпе до 600 м. Подвижная игра " Два мороза". Строевые упражнения и понятия «колонна», «шеренга», Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
2		2	Беговые упражнения. Ходьба.	Строевые упражнения, ОРУ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных и силовых качеств Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
3		3	Ходьба и бег.	Строевые упражнения, ОРУ в движении.	

				<p>Непрерывный бег до 600м. Бег на 30 м с высокого старта, по сигналу учителя. Подвижные игра "Воробы и вороны".</p> <p>Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>	
4		4	Бег и прыжки.	<p>Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег на 30м из различных И.П. Многоскоки 8 прыжков. Прыжки с ноги на ногу - вынос бедра и толчок ногой. Эстафеты с элементами легкой атлетики (бег, прыжки и метание).</p> <p>Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>	
5		5	Бег и прыжки.	<p>Строевые упражнения, ОРУ в движении. 6 минутный бег - бег в непрерывном и равномерном темпе. Подвижные игры «Волки и овцы», «Простые пятнашки. "Развитие выносливости.</p> <p>Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>	
6		6	Бег и прыжки.	<p>Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег по кругу до 600м в равномерном темпе с чередованием ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах</p> <p>Подвижная игра «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу» Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>	
7		7	Бег и прыжки.	<p>Строевые упражнения, ОРУ в движении. СБУ. Подвижные игры «Охота на уток», «Мяч среднему». Формирование волевых качеств.</p> <p>Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное</p>	

				закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
8		8	Бег. Подвижные игры.	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Челночный бег (3х 10м) Подвижные игры «Кто дальше», "Куры и лисы". Развитие координационных способностей, ловкости и быстроты. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
9		9	Бег и метание.	Строевые упражнения, ОРУ. Бег в равномерном темпе до 800м. Метание малого мяча. Подвижные игры "К своим флажкам". Развитие выносливости и скоростных качеств. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
10		10	Прыжки. Метание.	Строевые упражнения, ОРУ. Прыжок в длину с места - продемонстрировать. Метание мяча в парах стоя лицом друг к другу. Подвижная игра "Воробы и вороны ". Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
11		11	Бег и метание.	Строевые упражнения, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег на 200м бегать выше среднего темпа уметь распределять свои силы. Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв» Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
12		12	Бег на выносливость.	Строевые упражнения, ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег на 1000м с чередованием ходьбы. Игры с элементами футбола. Подвижные игры «Крепче круг», «Ванька-встанька». Развитие выносливости. Развитие скоростно-	

				силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
13	<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм Ведение и бросок.	Инструктаж по охране труда на уроках подвижных и спортивных игр. Строевые упражнения. ОРУ Ведение мяча в высокой стойке. Бросок мяча снизу на месте. Игра «К своим флажкам». Развитие координационных способностей Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
14		2	Ловля и передача мяча. Бросок в мишень.	Строевые упражнения, ОРУ, Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в мишень. Ловля и передача на месте. Бросок в кольцо. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных, силовых способностей. Развитие скоростных и силовых качеств.. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
15		3	Ведение мяча и ловля.	Строевые упражнения, ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке. Ловля и передача двумя от груди. Подвижные игры "К своим флажкам". "Два мороза". Развитие координационных способностей Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
16		4	Ведение и ловля мяча.	Строевые упражнения, ОРУ. Ведение на месте и в парах (передавать и ловить). Ловить и передавать мяч двумя от груди. Подвижные игры: " Мяч соседу". Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести	

				совместные действия с партнером, развитие точности движений.
17		5	Ведение на месте. Ловля и передача на месте.	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
18		6	Ведение и броски.	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Ведение правой и левой рукой по прямой в высокой стойке. Подвижные игры "Мяч соседу", "Зайцы в огороде". Развитие скоростной выносливости.. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
19		7	Ловля и передача. Бросок в щит.	Строевые упражнения, Ловля мяча на месте в парах. Ведение в высокой стойке. Бросок в цель. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
20		8	Бросок в щит. Подвижные игры.	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой стойке. Броски в щит. Подвижные игры " Зайцы в огороде". Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

21		9	Ловля и передача. Игры, направленные на развитие выносливости.	ОРУ в движении. Ловля и передача. Бросок мяча в шит. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу". Развитие ловкости и быстроты. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
22		10	Ведение. Игры, направленные на развитие выносливости.	ОРУ в движении. Ведение в высокой стойке. Подвижная игра " Гонка мячей по кругу ". Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
23		11	Ходьба и бег. Игры, направленные на развитие быстроты и ловкости.	ОРУ в движении. Ведение на месте и движении. Бросок в цель. Подвижные игры «Скачки», "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
24		12	Игры, направленные на развитие выносливости.	ОРУ в движении. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Сумей догнать». Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
25	<b>Гимнастика элемента ми акробатики</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Строевые. Элементы акробатики.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики Основная стойка. Построение в колонну, в шеренгу и круг. Группировка. Перекаты в группировке, Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
26		<b>2</b>	Строевые упражнения. Элементы акробатики.	Основная стойка. Построение в колонну: по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой	- знает простые пространственные термины.

				моторики рук.	
27		<b>3</b>	Строевые упражнения. Элементы акробатики.	Основная стойка. Построение в колонну: по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке на спине: вперед и назад. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей и скоростно-силовых. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
28		<b>4</b>	Строевые упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Основная стойка. Построение в колонну (по одному, в шеренгу и круг). Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
29		<b>5</b>	Строевые упражнения. Элементы акробатики.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу и в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра " Совушка" Развитие координационных способностей. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
30		<b>6</b>	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры "Лисы и куры". Развитие координационных способностей Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой	

				моторики рук.
31		<b>7</b>	Строевые. Элементы акробатики.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие скоростно-силовых способностей Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
32		<b>8</b>	Строевые. Элементы акробатики.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие скоростно-силовых способностей. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
33		<b>9</b>	Строевые. Лазание. Элементы акробатики.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке Перекаты, группировка. Кувырок вперед. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
34		<b>10</b>	Строевые. Лазание. Элементы акробатики.	ОРУ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке Перекаты, группировка. Кувырок вперед. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.



				Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
35		<b>11</b>	Строевые. Ходьба. Подвижные игры.	ОРУ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
36		<b>12</b>	Строевые. Лазание и переползания. Акробатика.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
37		<b>13</b>	Строевые. Лазание и переползания. Акробатика.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
38		<b>14</b>	Строевые. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Вскок на гору матов в упор на колени. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39		<b>15</b>	Строевые. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Вскок на гору матов в упор на колени. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.

40		16	Строевые. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Вскок на гору матов в упор на колени. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
41		17	Строевые. Лазание. Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры.	ОРУ в движении. Лазание на гимнастической стенке. Вскок на гору гимнастических матов. Подтягивание на низкой перекладине Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
42		18	Строевые. Лазание и переползание Элементы акробатики.	ОРУ в движении. Лазание и переползание. Кувырок вперед Игры: «Лисы и куры», "Ниточка и иголочка". Развитие скоростно-силовых способностей и координационных способностей. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
43	<b>Подвижные и спортивные игры с элементами футбола</b>	13	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (футбол) Ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.	Инструкция по ОТ . ОРУ в движении. Ведение мяча в парах, обратить внимание на удар по мячу стопой (учиться вести мяч одной ногой), уметь останавливать катящийся мяч ногой. Удары по мячу одной ногой. (10 -20р). Эстафеты с элементами футбола.. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
44		14	Ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.	ОРУ в движении. Ведение мяча в парах, обратить внимание на удар по мячу стопой (учиться вести мяч одной ногой), уметь останавливать катящийся мяч ногой. Удары по мячу одной ногой. (10 -20р). Эстафеты с элементами футбола.. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
45		15	Ведение мяча. Эстафеты с	ОРУ в движении. Ведение мяча в парах, обратить внимание на удар по мячу стопой (учиться вести	

			элементами футбола.	мяч одной ногой), уметь останавливать катящийся мяч ногой. Удары по мячу одной ногой. (10 -20р). Эстафеты с элементами футбола.. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
46	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Ступающий шаг	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж и лыжного инвентаря. Ступающий шаг без палок. Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
47		<b>2</b>	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг выполнение переноса с ноги на ногу. Ознакомление со спуском в основной стойке.. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
48		<b>3</b>	Ступающий и скользящий шаг. Спуск в основной стойке.	Скользящий шаг перенос тела с ноги на ногу. Ступающий шаг согласованность рук и ног. Спуск в основной стойке Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
49		<b>4</b>	Спуск в основной стойке.	Обучение переносу массы в скользящем шаге. Спуск в основной стойке и в стойке устойчивости Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.	
50		<b>5</b>	Спуск в основной стойке.	Обучение переносу массы тел на маховую ногу в скользящем шаге. Спуск в основной стойке, в стойке устойчивости. Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
51		<b>6</b>	Спуск в основной стойке. Повороты на месте.	Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Повороты на месте вокруг пяток. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости	

				.Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
52		7	Подъём ступающим шагом наискось. Повороты на месте.	Ознакомить с наклоном туловища в скользящем шаге. Выполнять скользящий шаг со сменой ног и удерживать маховую ногу до 3 секунд. Повороты на месте вокруг пяток. Спуск, в стойке устойчивости. Подъём ступающим шагом наискось. Развитие силовых и волевых качеств. Коррекционная игра на развитие координации движений и выносливости. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
53		8	Повороты переступанием вокруг пяток.	Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в скользящем шаге. Переступание вокруг пяток- Попеременное переступание ног. Проверить уровень образования навыков скользящего шага Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
54		9	Попеременный вухшажный ход. Повороты на месте.	Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Поворот переступанием с продвижением вперед. Развитие координации, силовых качеств и морально волевых качеств. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
55		10	Попеременный вухшажный ход. Повороты на месте.	Попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. Поворот переступанием с продвижением вперед. Развитие координации, силовых качеств и морально волевых качеств. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
56		11	Одновременно бесшажный ход. Совершенствование поворотов на месте.	Согласованность рук и ног в одновременно бесшажном ходе. Поворот переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой» и ступающим шагом. Развитие скоростно-силовых качеств и морально волевых. Коррекционная игра для активизации психических процессов:	

				восприятия, внимания, памяти.
57		<b>12</b>	Одновременно бесшажный ход. Совершенствование поворотов на месте.	Согласованность рук и ног в одновременно бесшажном ходе. Поворот переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой» и ступающим шагом. Развитие скоростно-силовых качеств и морально волевых. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
58		<b>13</b>	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км по пересеченной местности.	Одновременный бесшажный ход, толчок палками и наклон туловища. Постановка палок. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости и волевых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
59		<b>14</b>	Совершенствование одновременных ходов. Передвижение по пересеченной местности.	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе - наклон туловища и толчок палками - техника выполнения. Постановка палок Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Формирование морально волевых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
60		<b>15</b>	Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции 1км.	Отталкивание ногой в попеременно двухшажном ходе согласованность рук и ног. Прохождение дистанции до 1км. Развитие выносливости и морально волевых качеств Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
61		<b>16</b>	Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции до 2 км.	Отталкивание ногой в попеременно-2х ходе. Прохождение дистанции 2км в равномерном непрерывном темпе. Демонстрировать: техника выполнения Подъема «лесенкой». Формирование волевых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
62		<b>17</b>	Попеременный вухшажный ход. Дистанция до 2 км по пересеченной местности.	Согласованность рук и ног при передвижении попеременно двухшажным ходом. Повороты на месте обратить внимание на согласованность ног и работу руками. Развитие и формирование морально волевых качеств. Развитие скоростных и

				<p>координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.</p>
63		<b>18</b>	<p>Совершенствование попеременно двухшажного хода. Дистанция 2км по пересеченной местности.</p>	<p>Приседание и разгибание ног ноги при отталкивании в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. Демонстрировать попеременный 2х-шажный ход. Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.</p>
64		<b>19</b>	<p>Совершенствование попеременно двухшажного хода. Дистанция 2км по пересеченной местности.</p>	<p>Приседание и разгибание ног ноги при отталкивании в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. Демонстрировать попеременный 2х-шажный ход. Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.</p>
65		<b>20</b>	<p>Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.</p>	<p>Работа рук и ног в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. уметь распределять силы и проходить дистанцию до конца. Контроль техники выполнения. Формирование морально волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.</p>
66		<b>21</b>	<p>Подъем "Лесенкой " Дистанция 1км по пересеченной местности.</p>	<p>Учить переносу массы тела с ноги на ногу. Скользящий шаг - удержание ноги до 2-3 сек. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.</p>

67		22	Подъем "Лесенкой " Дистанция 1км по пересеченной местности.	Учить переносу массы тела с ноги на ногу. Скользкий шаг - удержание ноги до 2-3 сек. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
68		23	Совершенствование техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1км.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км развитие выносливости. Демонстрировать технику выполнения спуска в основной стойке. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
69		24	Совершенствование техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1км.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км развитие выносливости. Демонстрировать технику выполнения спуска в основной стойке. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
70		25	Дистанция 1км на выносливость.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости и волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
71		26	Повороты переступанием. Спуск в основной стойке.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке и в стойке устойчивости. Повороты переступанием с продвижением	

				.Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости и морально волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
72		27	Повороты переступанием. Спуск в основной стойке.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке и в стойке устойчивости. Повороты переступанием с продвижением . Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости и морально волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
73	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	16	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Ведение и бросок.	Инструктаж по охране труда на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в высокой стойке. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра " Попади в обруч". Развитие координационных, силовых и скоростных способностей.Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
74		17	Ловля и передача на месте. Бросок.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в мишень. ОРУ. Ловля и передача на месте. Бросок в мишень. Игра «Мяч водящему». Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей. Формирование волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
75		18	Ловля и передача. Бросок.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке (не шлепать по мячу.) Ловля и передача двумя от груди. Бросок в мишень. П/И " Попади в обруч". Скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей:	



				дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
76	IVч	19	Ведение. Ловля и передача.	ОРУ. Ведение на месте и в парах передавать. Ловить. Ловить и передавать мяч двумя от груди в движении. Подвижные игры "Мяч соседу". Развитие скоростно-силовых способностей. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	
77		20	Ведение и бросок.	ОРУ в движении. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки». Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Броски в мишень. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координации и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
78		21	Ловля и ведения мяча.	ОРУ в движении. Ведение правой и левой рукой по прямой в высокой стойке. Ловля и передача мяча двумя от груди. Подвижные игры "Мяч соседу", "Пятнашки". Развитие быстроты и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
79		22	Ловля и ведения мяча.	ОРУ в движении. Ведение правой и левой рукой по прямой в высокой стойке. Ловля и передача мяча двумя от груди. Подвижные игры "Мяч соседу", "Пятнашки". Развитие быстроты и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
80		23	Ведение и бросок.	Ловля мяча на месте в парах. Ведение в высокой стойке. Бросок в цель. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей, скорости и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,	

				внимания, памяти.	
81		24	Ведение и бросок.	Ловля мяча на месте в парах. Ведение в высокой стойке. Бросок в цель. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей, скорости и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
82		25	Ведение и бросок.	ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой стойке, уметь вести мяч на месте и в движении. Броски в щит. Подвижная игра "Мяч соседу". Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
83		26	Ведение мяча и бросок	ОРУ в движении. Ловля и передача. Бросок мяча в щит. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу", "Мяч соседу". Формирование волевых качеств Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
84	<b>Плавание</b>	1	Обучение плаванию способом кроль на спине.	Инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение правил и требований к занятиям на воде Правила гигиены в бассейне Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
85		2	Обучение плаванию способом кроль на спине.	ОРУ, Правила поведения на воде (в бассейне). Дыхание в воде Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
86		3	Работа ног способом кроль на спине.	ОРУ, Работа ног на спине. Соблюдение техники безопасности на воде. Работа ног с доской в руках. Выполнение упражнений на суше Формирование волевых качеств. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	

87		4	Кроль на спине	Строевые упражнения, ОРУ, Освоение работы ног: сидя на бортике, у бортика и в воде; с доской с помощью ног на спине. Изучение техники работы ног сначала на суше. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
88		5	Кроль на спине.	Согласованность работы ног и рук в плавании способом кроль на спине (обратить внимание на согласованность с дыханием).ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
89	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	27	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (футбол) Ведение мяча	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег Ведение мяча со сменой положения ног внутренней и внешней частью стопы. Подвижная игра "Гонка мячей". Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
90		28	Ведение мяча	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ведение мяча со сменой положения ног внутренней и внешней частью стопы. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
91		29	Ведение и обводка.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ведение и обводка. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
92		30	Ведение мяча. Подвижные игры	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ведение мяча. Остановка катящего мяча. Научиться обводить стойки и останавливать его ногой. Подтягивание на низкой перекладине Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
93		31	Ведение мяча с обводкой стоек.	Бег и ходьба ОРУ. Научиться вести мяч внутренней и внешней частью стопы между стоек. Уметь останавливать мяч. Уметь играть коллективом (группой). Подвижные игры "Гонка мяча по кругу".Развитие скоростных способностей.	

				Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
94	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>	Метание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Метание с места в парах. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров. Подвижная игра «Делай наоборот». Развитие скоростно-силовых качеств и формирование волевых качеств. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
95		<b>2</b>	Метание и многоскоки.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки и многоскоки. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5метра на 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижные игры «Делай наоборот». Развитие скоростно-силовых способностей.	
96		<b>3</b>	Бег и метание.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, на дальность и заданное расстояние с двух шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	
97		<b>4</b>	Челночный бег. Метание.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность	
98		<b>5</b>	Метание и прыжки.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, (с ноги на ногу, толкаясь вверх; тоже, но через набивные мячи). Метание теннисного мяча с 2х шагов движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
99		<b>6</b>	Метание. Прыжки.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на	

				ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Коррекционная игра на развитие координации движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
--	--	--	--	--	--

## 2 класс

№ п/п	Тема раздела, курса	№ урока в разделе	Тема урока	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике . Эстафеты с элементами бега и прыжков.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. Эстафеты с элементами бега и прыжков Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
2		2	Бег. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Подвижная игра – «Вороны и воробьи». Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных и силовых качеств Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
3		3	Бег. Прыжки в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы до 800м. Максимально быстрый бег на 30м. Подвижная игра – «Вороны и воробьи». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	

4		4	Высокий старт. Бег на 30м на результат. Подвижные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с отрезком от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег на 30м на результат . Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
5		5	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	ОРУ Прыжки в длину ( приземление). Бег с высокого старта 2 -3 раза до 20 метров. Челночный бег 3 по 10м Подвижная игра «Перемена мест». Развитие координационных способностей.. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
6		6	Прыжок в длину с места. Бег до 1,5 км (с чередованием ходьбы).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 1,5 км с чередованием ходьбы Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
7		7	Прыжки в длину с места. Челночный бег (на результат).	ОРУ. Бег и ходьба. Прыжки в длину .5-6 раз (приземление). Челночный бег на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 10 – 20м. Развитие скоростно-силовых способностей. Формирование волевых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
8		8	Бег на 60м. Подвижные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. До 60 метров с высокого старта. Подвижная игра: «Перемена мест» Развитие скоростных способностей Развитие координационных способностей, ловкости и быстроты. Развитие общей	

				выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
9		9	Бег на 60м. 6-минутный бег. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м. Бег до 6 минут с чередованием ходьбы. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие выносливости и скоростных качеств. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
10		10	6 – минутный бег на результат. Метание мяча с места. Подвижные игры.	ОРУ. 6 минутный бег на результат. Метание мяча с места. Метание в парах. Подвижные игры «При повторении – беги». Развитие скоростной выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
11		11	Метание мяча с 2-3 шагов. Многоскоки-8 прыжков. Подвижные игры на внимание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки 8 прыжков. И. П. с места и после разбега. Метание в парах и в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Делай наоборот». Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
12		12	Метание мяча с 2 шагов на результат. Многоскоки -8прыжков. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Многоскоки - ( толчок, вынос бедра, приземление). Эстафеты. Развитие скоростных и прыжковых качеств.. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных

				способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
13	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Беговые упражнения. Ловля и передача.	Инструктаж по охране труда Стойка игрока: перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Ловля и передача двумя от груди. Подвижные игры. Развитие координационных и силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
14		2	Стойка и перемещения. Ведение одной на месте. Ловля и передача двумя от груди. Эстафета.	Специальные беговые упражнения. Стойка и перемещение по сигналу учителя. Ведение одной на месте. Ловля и передача одной на месте. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей Развитие скоростных и силовых качеств.. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
15		3	Остановка в 2 шага на оценку. Стойка баскетболиста. Повороты на месте. Прыжки вверх из полного приседа.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойка баскетболиста по сигналу учителя. Остановка в 2 шага, на оценку. Повороты на месте. Развитие силовых качеств. Развитие координационных способностей Развитие скоростно-силовых способностей ног Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
16		4	Ловля и передача 2 от груди. Ведение на месте и в движении. Подвижные игры.	ОРУ для баскетболиста. Ловля и передача в парах на месте и в движении 2 от груди. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности	



				движений.	
17		5	Ловля и передача 2 от груди на оценку. Ведение с изменением направления. Подвижные игры "Мяч ловцу".	ОРУ. Бег и ходьба с изменением направления. Стойка и остановка по сигналу учителя. Ведение с изменением направления. Подвижная игра "Мяч ловцу". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
18		6	Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	ОРУ. Бег и остановка шагом. Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей Развитие скоростной выносливости.. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
19		7	Ведение мяча правой и левой на месте и шагом. Бросок одной от плеча. Подвижные игры.	ОРУ Бег и ходьба по кругу, остановка шагом. Передвижение по кругу приставными шагами. Бросок одной от плеча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
20		8	Ведение мяча в средней стойке правой и левой рукой с изменением направления. Подтягивание на низкой перекладине.	Бег и ходьба. Передвижение приставными шагами по кругу. Остановка шагом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении в парах. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
21		9	Ведение мяча в низкой и в высокой стойке. Подтягивание на низкой перекладине.	ОРУ Бег и ходьба. Остановка шагом и передвижение приставными шагами. Ведение мяча в низкой и в высокой стойке. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых качеств Коррекционная игра для активизации	

				психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
22		10	Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры " Борьба за мяч".	ОРУ. Бег и ходьба по кругу. Передвижение по кругу приставными шагами. Подвижные игры "Борьба за мяч". Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
23		11	Бросок мяча в мишень 2 от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Бег и ходьба с чередованием. Бег и ходьба по кругу. Передвижение по кругу приставными шагами. Бросок двумя от груди, в мишень. Подвижные игры с элементами баскетбола Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
24		12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Бег и ходьба с чередованием. Бег и ходьба по кругу. Передвижение по кругу приставными шагами. Бросок двумя от груди в мишень. Подвижные игры с элементами баскетбола Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
25	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Кувырок вперед в группировке.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики ОРУ в движении. Размыкание и смыкание. Приставными шагами. Кувырок вперед в группировке. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
26	Пч	<b>2</b>	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые упражнения, бег и ходьба по заданию учителя: (на носках, пятках, на осанку). Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Развитие координационных скоростно-силовых способностей Коррекционная игра для развития	- знает простые пространственные термины.

				мелкой моторики рук.
27		3	Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ в движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед в группировке. Развитие гибкости и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
-		4	Строевые приемы. Акробатика.	Команды «На два - четыре шага разомкнись!» Размыкание и смыкание приставным шагом. Стойка, на лопатках согнув ноги (из упора присев). Развитие гибкости и силовых качеств Развитие координационных способностей Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
29		5	Строевые приемы Акробатика. Подвижные игры.	Команды «На два - четыре шага разомкнись!» Размыкание и смыкание приставным шагом. Стойка, на лопатках согнув ноги (из упора присев). Подвижные игры. Развитие гибкости и силовых качеств. Развитие координационных способностей. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
30		6	Строевые приемы. Акробатика.	Бег и ходьба с чередованием. Команды «На два - четыре шага разомкнись!» Размыкание и смыкание приставным шагом. Стойка, на лопатках согнув ноги (из упора присев). Подвижные игры. Развитие гибкости и силовых качеств Развитие координационных способностей Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
31		7	Строевые приемы. Акробатика на оценку.	Бег и ходьба с чередованием. Размыкание и смыкание приставным шагом. Стойка на лопатках согнув ноги (из упора присев). Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

				Подвижные игры. Развитие гибкости и силовых качеств Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
32		<b>8</b>	Строевые. Висы. Лазание по гимнастической скамейке	Бег и ходьба с чередованием. Повороты на месте по команде учителя. Размыкание и смыкание приставным шагом. Лазание по гимнастической скамейке. Висы: стоя и лежа. Подвижные игры. Развитие гибкости и силовых качеств. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
33		<b>9</b>	Строевые упражнения. Висы. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Бег и ходьба с чередованием. ОРУ на осанку. Висы: лежа, прогнувшись и стоя. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Подвижные игры «Мяч – ловцу». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств Развитие координационных способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
34		<b>10</b>	Висы. Лазание по наклонной скамейке. Поднимание туловища за 1 минуту.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Бег и ходьба с чередованием. Висы, лежа, прогнувшись и стоя. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках. Подвижные игры «Мяч – ловцу». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие координационных способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
35		<b>11</b>	Висы. Лазание и переползание. Опорный прыжок на гору матов.	Бег и ходьба с чередованием. ОРУ на осанку. Висы: лежа, прогнувшись и стоя. Лазание и переползания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках и по гимнастической стенке. Опорный прыжок на гору матов со страховкой (в

				упор, стоя на коленях). Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
36		<b>12</b>	Строевые приемы. Висы. Лазание и переползание. Прыжок на гору матов.	Бег и ходьба с чередованием. ОРУ на осанку. Висы: лежа, прогнувшись и стоя. Лазание и переползания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках и по гимнастической стенке. Опорный прыжок на гору матов со страховкой (в упор, стоя на коленях). Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
37		<b>13</b>	Лазание. Прыжок через гору матов.	Строевые приемы (повороты). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Лазание, соблюдая правила выполнения и страховки. Лазание и переползания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках и по гимнастической стенке. Опорный прыжок на гору матов со страховкой (в упор, стоя на колени). Развитие скоростно-силовой выносливости Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
38		<b>14</b>	Лазание. Акробатика. Упражнения на гибкость.	Строевые приемы (повороты). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Лазание, соблюдая правила выполнения и страховки. Акробатика: 2-3 кувырка слитно, соблюдая последовательность и страховку. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения, сидя на полу с помощью. Развитие гибкости. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39		<b>15</b>	Лазание. Акробатика. Упражнение на гибкость.	Строевые приемы (повороты). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Лазание, соблюдая правила выполнения и страховки. Акробатика: 2-3 кувырка слитно, соблюдая последовательность и страховку. Упражнения на гибкость: наклон

				<p>вперед, из положения, сидя на полу с помощью. Развитие гибкости и силовых качеств Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>
40		<b>16</b>	<p>Упражнения в равновесии. Прыжок в глубину на гору матов. Подвижные игры.</p>	<p>Строевые приемы (повороты). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Упражнение в равновесии - упражнения на гимнастической скамейке - ходьба на носках, руки в стороны. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения, сидя на полу с помощью. Подвижная игра "Пустое место". Развитие чувства равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>
41		<b>17</b>	<p>Лазание и переползания. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.</p>	<p>Строевые приемы (повороты, размыкание и смыкание). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Упражнение в равновесии - упражнения на гимнастической скамейке - ходьба на носках, руки в стороны - на оценку. Подвижная игра "Невод". Развитие чувства равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>
42		<b>18</b>	<p>Строевые упражнения. Прыжок в глубину. Прыжки на скакалке за 1 минуту.</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание и переползание. Кувырок вперед Игры: «Лисы и куры», "Ниточка и иголочка". Развитие скоростно-силовых способностей и координационных способностей. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.</p>
43		<b>19</b>	<p>Строевые упражнения. Прыжок в глубину. Прыжки на скакалке за 1 минуту.</p>	<p>Строевые приемы (повороты, размыкание и смыкание). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Прыжок в глубину на гору матов, соблюдая правила страховки. Прыжки на</p>

				скакалке за 1 минуту. Развитие скоростной и силовой выносливости. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
44		<b>20</b>	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Строевые приемы (повороты, размыкание и смыкание). ОРУ на осанку. Упражнения в ходьбе. Прыжок в глубину на гору матов, соблюдая правила страховки. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Развитие скоростной и силовой выносливости Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
45		<b>21</b>	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Бег и ходьба с чередованием. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку в движении. Круговая тренировка - прыжки на скакалке, силовая, упражнение на пресс, упражнение с обручем, прыжки со скамейки, приседание - упражнения по станциям. Подвижные игры "Невод". Развитие морально волевых качеств Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
46 Шч		<b>22</b>	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Бег и ходьба с чередованием. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку в движении. Круговая тренировка - прыжки на скакалке, силовая, упражнение на пресс, упражнение с обручем, прыжки со скамейки, приседание - упражнения по станциям. Подвижные игры "Пустое место". Развитие морально волевых качеств. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
47		<b>23</b>	Подвижные игры. Поднимание туловища за 1 минуту.	Бег и ходьба. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза». " Волк во рву" Поднимание туловища за 1 минуту. Развитие морально волевых качеств. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.

48	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке Ступающий шаг.	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Одевание лыж и уметь снимать лыжи. Обучение остановке маховой ноги в ступающем шаге Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
49		<b>2</b>	Ступающий и скользящий шаг.	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге и ступающем шаге. Развитие морально волевых качеств. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.	
50		<b>3</b>	Совершенствование ступающего и скользящего шага. Спуск.	Обучение переносу массы тела на маховую ногу вскользком шаге и скольжение на одной лыже. Спуск, в стойке устойчивости. Развитие волевых качеств. Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
51		<b>4</b>	Спуск в основной стойке	Передвижение по пересеченной местности до 600м. Спуск, в стойке устойчивости. Эстафеты на лыжах. Развитие морально волевых качеств. Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
52		<b>5</b>	Спуск в основной стойке	Передвижение пересеченной местности до 600м. Спуск, в стойке устойчивости. Развитие морально волевых качеств Коррекционная игра на развитие координации движений и выносливости. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
53		<b>6</b>	Спуск, в основной стойке. Повороты на месте.	Обучение спуску, в основной, стойке с переходом - одна нога впереди другая сзади. Подъём ступающим шагом. Повороты на месте вокруг пяток. Передвижение до 1км в равномерном и непрерывном темпе. Развитие волевых качеств и выносливости Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	



54		7	Подъем ступающим шагом наискось. Повороты на месте.	Учить подъему «лесенкой» прямо. Одновременный бесшажный ход. Подъём " лесенкой" - упор палками и работа ног. Повороты на месте вокруг пяток (плечи назад). Развитие координации, силовых качеств и морально волевых качеств. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
55		8	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте	Попеременный двухшажный ход согласованность работы рук и ног. Поворот переступанием с продвижением вперед. Развитие координации, силовых качеств и морально волевых качеств. Развитие координации, силовых качеств и морально волевых качеств. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
56		9	Одновременно бесшажный ход. Совершенствование поворотов на месте	Согласованность рук и ног в одновременно бесшажном ходе. Поворот переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой» и ступающим шагом Развитие скоростно-силовых качеств и морально волевых. Развитие скоростно-силовых качеств и морально волевых. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
57		10	Одновременно бесшажный ход. Повороты на месте	Согласованность рук и ног в одновременно бесшажном ходе. Поворот переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой» и ступающим шагом Развитие скоростно-силовых качеств и морально волевых. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
58		11	Совершенствование передвигаться скользящим шагом по дистанции до 2 км.	Одновременный бесшажный ход-толчок палками и наклон туловища. Постановка палок. Прохождение дистанции скользящим шагом до 2 км. Развитие выносливости и волевых качеств. Развитие выносливости и волевых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	

59		12	Одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности.	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе - наклон туловища и толчок палками - техника выполнения. Постановка палок Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Формирование морально волевых качеств .Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
60		13	Попеременный двухшажный ход Дистанция 1км.	Отталкивание ногой в попеременно двухшажном ходе. Согласованность рук и ног. Прохождение дистанции до 1км. Развитие выносливости и морально волевых качеств Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
61		14	Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции до 2 км.	Отталкивание ногой в попеременно-2х ходе. Прохождение дистанции 2км в равномерном непрерывном темпе. Демонстрировать: техника выполнения Подъема «лесенкой». Формирование волевых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
62		15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км по пересеченной местности.	Согласованность рук и ног при передвижении попеременно двухшажным ходом. Повороты на месте обратить внимание на согласованность ног и работу руками. Развитие и формирование морально волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
63		16	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Дистанция 2км.	Приседание и разгибание ног при отталкивании в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. Демонстрировать попеременный 2х-шажный ход. Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и	

				силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
64		<b>17</b>	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Дистанция 2км по пересеченной местности.	Приседание и разгибание ног при отталкивании в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. Демонстрировать попеременный 2х-шажный ход. Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
65		<b>18</b>	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.	Работа рук и ног в попеременно двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2, км. уметь распределять силы и проходить дистанцию до конца. Контроль техники выполнения. Формирование морально волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
66		<b>19</b>	Подъем "Лесенкой " Дистанция 1км по пересеченной местности.	Учить переносу массы тела с ноги на ногу. Скользящий шаг - удержание ноги до 2-3 сек. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
67		<b>20</b>	Подъем "Лесенкой " Дистанция 1км.	Учить переносу массы тела с ноги на ногу. Скользящий шаг - удержание ноги до 2-3 сек. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

68		21	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1км	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км развитие выносливости. Демонстрировать технику выполнения спуска в основной стойке. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
69		22	Совершенствование техники спуска. Прохождение дистанции 1км	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск, в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км развитие выносливости. Демонстрировать технику выполнения спуска в основной стойке. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
70		23	Дистанция 1км на выносливость	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости и волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
71		24	Повороты переступанием. Спуск в основной стойке.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке и в стойке устойчивости. Повороты переступанием с продвижением. Прохождение дистанции 1 км Развитие выносливости и морально волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	

72		25	Повороты переступанием. Спуск в основной стойке.	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в основной стойке и в стойке устойчивости. Повороты переступанием с продвижением . Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости и морально волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
73	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	13	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм Ведение и бросок.	Инструктаж по охране труда на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в высокой стойке. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра " Попади в обруч". Развитие координационных, силовых и скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
74		14	Ловля и передача на месте. Бросок.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в мишень. ОРУ. Ловля и передача на месте. Бросок в мишень. Игра «Мяч водящему». Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей. Формирование волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
75		15	Ловля и передача Бросок.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке (не шлепать по мячу.) Ловля и передача двумя от груди. Бросок в мишень. П/И " Попади в обруч". Скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
76		16	Ведение. Ловля и передача.	ОРУ. Ведение на месте и в парах передавать. Ловить. Ловить и передавать мяч двумя от	

				груди в движении. Подвижные игры " Мяч соседу". Развитие скоростно-силовых способностей. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
77		17	Ведение и бросок.	ОРУ в движении. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки». Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Броски в мишень. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей". Развитие координации и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
78		18	Ловля и ведения мяча.	ОРУ в движении. Ведение правой и левой рукой по прямой в высокой стойке. Ловля и передача мяча двумя от груди. Подвижные игры "Мяч соседу", " Пятнашки". Развитие быстроты и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
79		19	Ловля и ведения мяча.	ОРУ в движении. Ведение правой и левой рукой по прямой в высокой стойке. Ловля и передача мяча двумя от груди. Подвижные игры "Мяч соседу", " Пятнашки". Развитие быстроты и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
80		20	Ведение и бросок.	Ловля мяча на месте в парах. Ведение в высокой стойке. Бросок в цель. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей, скорости и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
81		21	Ведение и бросок.	Ловля мяча на месте в парах. Ведение в высокой стойке. Бросок в цель. ОРУ. Эстафеты с мячами.

				Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей, скорости и ловкости. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
82		22	Ведение и бросок.	ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой стойке, уметь вести мяч на месте и в движении. Броски в щит. Подвижная игра "Мяч соседу". Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
83		23	Ведение мяча и бросок	ОРУ в движении. Ловля и передача. Бросок мяча в щит. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу", "Мяч соседу". Формирование волевых качеств Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
84	<b>Плавание</b>	<b>1</b>	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию. Обучение плаванию способом кроль на спине.	Инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение правил и требований к занятиям на воде Правила гигиены в бассейне Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
85		<b>2</b>	Обучение плаванию способом кроль на спине.	ОРУ, Правила поведения на воде (в бассейне). Дыхание в воде Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
86		<b>3</b>	Работа ног способом кроль на спине.	ОРУ, Работа ног на спине. Соблюдение техники безопасности на воде. Работа ног с доской в руках. Выполнение упражнений на суше. Формирование волевых качеств. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
87		<b>4</b>	Кроль на спине	Строевые упражнения, ОРУ, Освоение работы	

				ног: сидя на бортике, у бортика и в воде; с доской с помощью ног на спине. Изучение техники работы ног сначала на суше. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
88		5	Кроль на спине.	Согласованность работы ног и рук в плавании способом кроль на спине (обратить внимание на согласованность с дыханием).ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
89	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	24	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Ведение мяча	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча со сменой положения ног внутренней и внешней частью стопы. Подвижная игра "Гонка мячей". Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
90		25	Ведение мяча	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча со сменой положения ног внутренней и внешней частью стопы. Подвижная игра "Гонка мячей". Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
91		26	Ведение и обводка мяча	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Остановка катящего мяча. Научиться обводить стойки и останавливать его ногой. Подтягивание на низкой перекладине Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
92		27	Ведение мяча. Подвижные игры	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег и ходьба ОРУ. Научиться вести мяч внутренней и внешней частью стопы между стоек. Уметь останавливать мяч. Уметь играть коллективом (группой). Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
93		28	Ведение мяча с	Бег и ходьба ОРУ. Ведение мяча между стоек -	



			обводкой стоек.	катить мяч ногой. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и формирование волевых качеств. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
94	Легкая атлетика	13	Метание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Метание с места в парах. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров. Подвижная игра «Делай наоборот» Развитие скоростно-силовых качеств и формирование волевых качеств. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
95		14	Метание и многоскоки.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки и многоскоки. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5метра на 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижные игры «Делай наоборот». Развитие скоростно-силовых способностей.	
96		15	Бег и метание.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, на дальность и заданное расстояние с двух шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	
97		16	Челночный бег. Метание.	Челночный бег. Метание теннисного мяча с места на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. С ноги на ногу, толкаясь вверх; Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	
98		17	Метание мяча на дальность	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на оценку. ОРУ для рук и плечевого	

				пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи). Развитие силовой выносливости	
99		18	Прыжки и метание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Коррекционная игра на развитие координации движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
100		19	Совершенствование прыжков в длину.	Бег и ходьба с чередованием до 600м. ОРУ для легко атлета. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости.	
101		20	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Метать мяч с 2 шагов. Развитие силовых качеств.	
102		21	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Бег и ходьба с чередованием до 600м. ОРУ в движении. Подвижные игры «При повторении – беги», «Делай наоборот». Развитие быстроты, ловкости и скоростно-силовой выносливости.	

### 3 класс

№ п/п	Тема раздела, курса	№ урока в разделе	Тема урока	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Бег. Эстафеты.	Инструктаж по охране труда. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами легкой атлетика. Развитие скоростных качеств Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> </ul>

				Предварительный контроль физической подготовленности.	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
2		2	Бег. Эстафеты.	Инструктаж по охране труда. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами легкой атлетика. Развитие скоростных качеств Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
3		3	Бег. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные упражнения. Бег на 30м, старт из различных положений (повторный бег 3-4 раза). Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номеров», "Воробьи и вороны". Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
4		4	Бег. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные упражнения. Бег на 30м, старт из различных положений (повторный бег 3-4 раза). Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номеров», "Воробьи и вороны". Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
5		5	Бег. Челночный бег. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Бег повторный до 20м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Развитие координационных способностей.. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	

6		6	Бег. Челночный бег. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Бег повторный до 20м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Развитие координационных способностей.. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
7		7	Бег на 60м на результат. Челночный бег. Эстафеты.	ОРУ. Бег 60 м на результат. Челночный бег (3х 10м). Эстафеты встречные расстояние до 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
8		8	Бег на30м. Прыжки. Метание. Подвижные игры	С.Б.У. Бег на 30м. Прыжок в длину с места. Многоскоки 8 прыжков. Обратить внимание на толчок стопой Метание с 2х шагов Подвижная игра «Мы веселые ребята». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей, ловкости и быстроты. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
9		9	Бег на30м. Прыжки. Метание. Подвижные игры	С.Б.У. Бег на 30м. Прыжок в длину с места. Многоскоки 8 прыжков. Обратить внимание на толчок стопой Метание с 2х шагов Подвижная игра «Мы веселые ребята». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей, ловкости и быстроты. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
10		10	Бег. Метание на	ОРУ. Непрерывный бег на 800м. Метание

			дальность. Подвижные игры.	малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей и развитие волевых качеств Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
11		11	Бег 1км. Сдача норм ГТО. Метание. Бег.	Метание малого мяча на дальность. Бег на 1км. (развитие выносливости и сдача норм ГТО). Челночный бег. Демонстрировать. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с элементами легкая атлетика. Развитие координации. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
12		12	Бег 1км. Сдача норм ГТО. Метание. Бег.	Метание малого мяча на дальность. Бег на 1км. (развитие выносливости и сдача норм ГТО). Челночный бег. Демонстрировать. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с элементами легкая атлетика. Развитие координации. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
13	Подвижные и спортивные игры	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Ведение мяча. Стойки. Перемещение. Эстафеты.	Инструкция по О.Т. на уроках подвижных и спортивных игр. Инструкция № о-18 Ловля и передача 2я от груди (в стойке баскетболиста). Ведение на месте одной. Стойка, перемещение в стойке приставными шагами вперед-назад, остановка в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетболиста. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря,</li> </ul>

14		2	Ловля и передача мяча. Стойка. Остановка и повороты. Прыжки. Эстафеты.	Специальные упражнения Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами вперед-назад; остановка в 2 шага. Повороты на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых и моральных волевых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
15		3	Ловля и передача. Стойка. Остановка. Прыжки. Подвижные игры "Мяч ловцу".	Специальные упражнения. Перемещение в стойке, остановка, повороты на месте. Ловля и передача 2 я от груди в парах, на месте, в движении. Прыжки вверх из полного приседа. Подвижные игры "Мяч ловцу Развитие скоростно-силовых способностей ног Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
16		4	Ловля и передача. Подвижные игры.	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Перемещение в стойке, остановка, повороты на месте. Ведение с изменением направления. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координации, скоростно-силовых способностей, а также формирование морально волевых качеств.. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
17		5	Ловля и передача. Прыжки. Подвижная игра " Мяч ловцу".	Перемещение, остановка в 2 шага. Прыжки на месте и с поворотом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 от груди на оценку - демонстрировать. Подвижная игра «Мяч ловцу". Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
18		6	Ведение мяча. Подвижная игра " Гонка мячей по	Ловля и передача на месте. Ведение мяча в низкой и в высокой стойке, с выходом на	

			кругу". Подтягивание.	встречу. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	
19		7	Ведение мяча. Бросок в кольцо. Подвижная игра.	Комплекс упражнений. Варианты ловли и передачи (по выполнению упражнения исправлять ошибки). Ведение в низкой и средней стойке правой и левой рукой: на месте, шагом и бегом с выходом навстречу. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу". Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
20		8	Ведение мяча. Бросок в кольцо. Подвижная игра.	Комплекс упражнений. Варианты ловли и передачи (по выполнению упражнения исправлять ошибки). Ведение в низкой и средней стойке правой и левой рукой: на месте, шагом и бегом с выходом навстречу. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу". Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
21		9	Бросок в мишень. Ведение. Подтягивание. Эстафета.	Бросок одной от плеча (обратить внимание на захлестывающее движение). Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
22		10	Бросок. Ведение мяча. Игра " Борьба за мяч".	Специальные упражнения. Ловля и передача мяча, Ведения без сопротивления защитника (корректировать) Бросок одной от плеча. Подвижная игра " Борьба за мяч". Развитие силовых качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
23		11	Бросок. Ведение мяча. Подтягивание. Прыжки	Стойка, перемещение, остановка. Бросок 2 от груди в цель (мишень). Ведение мяча с	

			на скакалке за 30 сек.	изменением направления. (правой левой на месте и в движении). Демонстрировать (тсс) силовые упражнения. Прыжки на скакалке за 30 сек Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
24		12	Остановка, перемещение. Бросок двумя в цель (в мишень). Подтягивание на перекладине.	Остановка, перемещение, в стойке по сигналу учителя. Выполнять бросок в цель (мишень). Силовые упражнения. Развитие силовых качеств Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
25	Гимнастика с элементами акробатики	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Строевые. Перекаты. Подвижные игры	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги Перекаты в группировке (хват за колени) Кувырки вперед. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
26		2	Строевые. Построение в шеренгу. Группировка и перекаты.	Основная стойка. Строевые приемы: Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты на спине в стойку на лопатках - держать. Обучение кувырка вперед. 2-3 кувырка. Прыжки со скакалкой. Развитие координации, гибкости и силовой выносливости. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	- знает простые пространственные термины.
27		3	Строевые. Акробатика.	Основная стойка. Стойка, на лопатках согнув ноги из положения, лежа на спине. Кувырок вперед два слитно, уметь последовательно выполнять элементы. Обратит внимание на правильность выполнения группировки Развитие гибкости и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
-		4	Строевые. Акробатика.	Основная стойка. Стойка, на лопатках согнув ноги из положения, лежа на спине. Кувырок вперед два слитно, уметь последовательно	



				выполнять элементы. Обратить внимание на правильность выполнения группировки Развитие гибкости и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
29		5	Строевые приемы. Акробатика.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад до упора на коленях. Учет. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Развитие гибкости и силовых качеств. Развитие координационных способностей. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
30		6	Строевые упражнения. Акробатика.	Основная стойка. Стойка, на лопатках согнув ноги из положения, лежа на спине. Учет. «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке). - Игра «Змейка». Развитие координационных способностей Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
31		7	Строевые упражнения. Акробатика.	Основная стойка. Стойка, на лопатках согнув ноги из положения, лежа на спине. Учет. «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке). - Игра «Змейка». Развитие координационных способностей Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
32		8	Строевые приемы. Лазание и переползания. Акробатика. Подвижные	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической

			игры "День и ночь".	скамейке). Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
33		9	Строевые приемы. Лазание и переползания. Акробатика. Подвижные игры "День и ночь".	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке). Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
34		10	Строевые приемы. Переползания. Прыжки на гору матов. Подвижные игры "Два мороза".	Строевые приемы (перестроение). ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Прыжки на гору матов на согнутые ноги. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Два мороза». Развитие координационных, силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
35		11	Строевые упражнения. Переползания. Висы. Прыжки на гору матов соскок, прогнувшись.	ОРУ. Вис, согнувшись на руках, соскок на обе ноги. Прыжки на скакалке. Прыжки на гору матов. Подтягивание в висе и в висе лежа. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
36		12	Лазание. Подтягивание на перекладине на оценку. Подвижные игры "Ниточка и иголочка".	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через гору матов. Подтягивание на перекладине - продемонстрировать. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовой выносливости. Развитие силовых способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
37		13	Строевые приемы. Лазание, опорный прыжок. Равновесие.	Строевые приемы (повороты на месте, передвижение по диагонали, движение противходом). Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силы и силовой

				выносливости Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.
38		14	Строевые упражнения. Равновесие. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения, сидя на полу с помощью. Развитие гибкости. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39		15	Строевые приемы. Лазание. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Упражнения на гибкость: наклон вперед, из положения, сидя на полу с помощью. Развитие гибкости и силовых качеств Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
40		16	Строевые. Перестроение. Опорный прыжок на гору матов. Подвижные игры.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой", по команде учителя. Прыжок на гору матов в упор стоя на коленках - страховка на оценку. Подвижные игры. "Два мороза". Развитие чувства равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
41		17	Лазание. Полоса препятствий с включением лазания. Подвижные игры.	ОРУ. Строевые (перестроения) Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием и с выполнением задания. Подвижная игра «Пионербол». Развитие чувства равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.

42		18	Лазание. Полоса препятствий с включением лазания. Подвижные игры.	ОРУ. Строевые (перестроения) Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием и с выполнением задания. Подвижная игра «Пионербол». Развитие чувства равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
43		19	Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание. Поднимание туловища.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и подтягивание на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
44		20	Лазание и переползания. Поднимание туловища. Эстафеты и подвижные игры "Снайпер".	Строевые. Перестроение. Лазание и переползания по гимнастической стенке и скамейке подтягивание на руках. Поднимание туловища -25- 30раз. Эстафеты. Подвижная игра "Снайпер". Развитие ловкости и быстроты Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
45		21	Лазание и переползания. Поднимание туловища. Эстафеты и подвижные игры "Снайпер".	Строевые. Перестроение. Лазание и переползания по гимнастической стенке и скамейке подтягивание на руках. Поднимание туловища -25- 30раз. Эстафеты. Подвижная игра "Снайпер". Развитие ловкости и быстроты Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
46		22	Строевые. Упражнения в равновесии.	Строевые – перестроение. Лазание и переползания по гимнастической стенке и скамейке подтягивание на руках. Ходьба по скамейке высоко на носках, руки в стороны. Поднимание туловища -25- 30раз Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
47		23	Строевые. Прыжки в длину с места.	Строевые упражнения - (повороты на месте, перестроения). Прыжки в длину с места -

			Подвижные игры.	освоить технику выполнения. Подвижные игры "Снайпер". Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
48	Лыжная подготовка	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Передвижение до 800м.	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне. Равномерное передвижение на лыжах без палок. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> </ul>
49		2	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 800м.	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 800м. Игра "Пятнашки", Воспитание выносливости. Развитие волевых качеств. Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
50		3	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 800м.	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 800м. Игра "Пятнашки", Воспитание выносливости. Развитие волевых качеств. Развитие скоростно-силовых и морально волевых качеств Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
51		4	Скользящий шаг. Прохождение до 1км по пересеченной местности.	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом - вынос маховой ноги и перенос с ноги на ногу. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей. Развитие морально волевых качеств. Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на	

				развитие координации.	
52		5	Равномерное и непрерывное передвижение до 2км по пересеченной местности.	Прохождение на лыжах до 2 км с чередованием скользящего и ступающего шага. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей. Формирование и развитие общей выносливости Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	
53		6	Чередование ходов. Равномерное и непрерывное движение до 2км.	Прохождение на лыжах до 2 км с чередованием скользящего и ступающего шага. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей. Формирование и развитие общей выносливости Коррекционная игра на развитие координации движений, комплекс ОРУ на развитие координации.	
54		7	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение на лыжах до 2км.	Попеременно двухшажный ход с палками и без палок. Согласованность рук и ног. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1км. Игры и эстафеты. Развитие силовых качеств и волевых. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
55		8	Равномерное передвижение до 2км. Чередование ходов.	Передвижение на лыжах равномерное передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Чередование скользящего и ступающего шага. Спуск в низкой стойке. Развитие выносливости Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
56		9	Совершенствование передвижения на лыжах.	Попеременный двухшажный ход с палками, согласованность рук и ног. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах 1км на результат. Развитие выносливости и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
57		10	Передвижение 1,5км. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	Техника обучения передвижения на лыжах одновременно двухшажным ходом. Повороты на месте переступанием. Подъем "Елочкой". Повороты на месте. Развитие выносливости и координационных способностей.	

				Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
58		11	Передвижение 1,5км. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	Техника обучения передвижения на лыжах одновременно двухшажным ходом. Повороты на месте переступанием. Подъем "Елочкой". Повороты на месте. Развитие выносливости и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
59		12	Подъём «Елочкой». Прохождение дистанции до 1,5км. Повороты на месте.	Прохождение дистанции 1 ,5 км.в равномерном и непрерывном темпе. Попеременный двухшажный ход. Согласованность рук и ног. Повороты на месте вокруг пяток. Подъем "Елочкой" работа рук и ног. Развитие выносливости. .Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
60		13	Одновременный, одношажный ход. Подъём "Елочкой". Спуск.	Прохождение тренировочных дистанций до 1,5км, с применением изученных ходов. Прохождение дистанции одновременно одношажным и одновременно бесшажном ходом. Спуск, в стойке устойчивости. Подъём «Елочкой». Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
61		14	Одновременный, одношажный ход. Подъём "Елочкой". Спуск.	Прохождение тренировочных дистанций до 1,5км, с применением изученных ходов. Прохождение дистанции одновременно одношажным и одновременно бесшажном ходом. Спуск, в стойке устойчивости. Подъём «Елочкой». Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
62		15	Совершенствование подъемов и спуска.	Попеременный двухшажный ход - демонстрировать. Подъём "Елочкой ", работа

			Прохождение дистанции 1,5км.	рук и ног. Ходьба на лыжах 1,5км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости и морально волевых качеств Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
63		16	Совершенствование подъемов и спуска. Прохождение дистанции 1,5км.	Попеременный двухшажный ход - демонстрировать. Подъём "Елочкой ", работа рук и ног. Ходьба на лыжах 1,5км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости и морально волевых качеств Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
64		17	Равномерное и непрерывное передвижение до 2км. Чередование лыжных ходов.	Техника обучения передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом. Чередование скользящего и ступающего шага - техника выполнения Согласованность работы рук и ног. Развитие координационных и волевых качеств. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
65		18	Передвижение на лыжах до 2км. Подъемы и спуски с горы.	Работа рук и ног в Прохождение дистанции до 2 км в непрерывном и равномерном темпе. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры "Пятнашки". Развитие и формирование волевых и скоростно-силовых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
66		19	Передвижение на лыжах 2 км. Подъемы и спуски с горы.	Прохождение дистанции 2 км в равномерном и непрерывном темпе на оценку (на оценку). Попеременный двухшажный ход. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
67		20	Спуски и торможение "Плугом". Повороты на месте.	Прохождение тренировочных дистанций до 1 км, с применением изученных ходов. Спуски и торможение "Плугом". Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. Формирование и развитие волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная	



				игра для развития мелкой моторики рук.	
68		21	Спуски и торможение "Плугом". Повороты на месте.	Прохождение тренировочных дистанций до 1 км, с применением изученных ходов. Спуски и торможение "Плугом". Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. Формирование и развитие волевых качеств Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
69		22	Повороты на месте. Дистанции 1км по пересеченной местности.	Прохождение тренировочных дистанций до 1 км, с применением изученных ходов. Повороты переступанием вокруг пяток. Игра «Кто дальше прокатится». Формирование и развитие волевых качеств. Развитие силовой выносливости и быстроты Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
70		23	Подъём "Елочкой " и "Лесенкой". Торможение " плугом" и "упором".	Учить осуществлять подъем «Елочкой " и "Лесенкой". Торможение " плугом" и "упором". Развитие выносливости и волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
71		24	Подъём "Елочкой " и "Лесенкой". Торможение " плугом" и "упором".	Учить осуществлять подъем «Елочкой " и "Лесенкой". Торможение " плугом" и "упором". Развитие выносливости и волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
72	Плавание	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию. Правила поведения на	Первичный инструктаж. Правила ОТ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им;

			воде. Плавание способом кроль на груди.	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Формирование морально волевых качеств Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	- свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
73		2	Правила поведения на воде. Плавание способом кроль на груди.	Первичный инструктаж. Правила ОТ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Формирование морально волевых качеств Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
74		3	Плавание способом кроль на спине.	Плавание способом кроль на груди в целом. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Формирование и развитие морально волевых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
75		4	Совершенствование плавания способом кроль на спине.	ОРУ. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине. Техника работы ног, рук способом кроль на спине. Развитие силовых качеств Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
76		5	Плавание способом кроль на спине. Согласование работы рук и ног плавание способом брасс.	ОРУ. Плавание способом кроль на спине в целом. Техника работы ног, рук способом брасс. Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс. Формирование волевых качеств. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	
77	Подвижные и	13	Инструкция по охране труда при проведении	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным

	спортивные игры		подвижных и спортивных игр Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
78		14	Ловля и передача. Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
79		15	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча.	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
80		16	Бросок мяча. Ловля и передача.	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в мишень. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие ловкости, быстроты и скоростно-силовых способностей.	
81		17	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте (в парах). Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей и скоростных качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
82		18	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте (в парах). Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей и скоростных качеств. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания,	

				памяти.
83		19	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Подтягивание.	Ведения мяча на месте и в движении, соблюдая технику баскетбола. Стойка, перемещение, остановка. Бросок 2 от грудивцель (мишень). Ведение мяча с изменением направления. (правой и левой на месте и в движении). Демонстрировать (тсс) силовые упражнения (подтягивание на низкой перекладине). Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
84		20	Проверка уровня физической подготовленности. Сдача норм ГТО.	Тестирование: челночный бег 3 x10 раз; Бег на 60 м .Упражнения на гибкость. Метание мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
85		21	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбола. Прыжки.	ОРУ, ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжки на скакалке за 1 минуту (прыжки на двух). Тактические действия в защите. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
86		22	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбола.	ОРУ в парах. Ведение мяча с. Броски мяча в кольцо изменением скорости и направления движения двумя руками от груди. Тактические действия Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
87		23	Ведение. Броски в кольцо. Подвижные игры.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и в нападении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
88		24	Подвижные игры с	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением

			элементами баскетбола. Ведение мяча.	скорости и направления движения в высокой и низкой стойке. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и в нападении. Развитие координации, ловкости и быстроты. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
89		25	Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр (мини - футбол). Удар и ведение мяча. Мини - футбол.	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Мини- футбол. Ведение мяча между стоек (предметы, мячи) и с обводкой. Развитие ловкости, быстроты и координации . Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
90		26	Удар ногой в горизонтальную цель. Ведение мяча.	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол». Развитие скоростной выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
91		27	Удар ногой в горизонтальную цель. Ведение мяча.	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол». Развитие скоростной выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
92		28	Ведение мяча. Удар ногой. Подвижные игры. Мини- футбол.	Беговые упражнения. ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». Мини-футбол. Развитие силовых и координационных способностей . Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
93		29	Удар ногой в вертикальную мишень. Ведение мяча. Мини- футбол.	Бег до 800м в непрерывном темпе. ОРУ. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в мишень (соблюдая правила футбола и правила игры). Игра в Мини- футбол". Развитие скоростно-силовых качеств Коррекционная игра	

				для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
94	Легкая атлетика	13	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Прыжки Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Прыжки с продвижением впереди с поворотом на 90 градусов. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
95		14	Ходьба и бег. Подвижные игры.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
96		15	Бег и прыжки.	Бег и ходьба из различных исходных положений. ОРУ, Прыжок в длину с места, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	
97		16	Метание. Эстафеты и подвижные игры.	Выполнять метание мяча на дальность. Соблюдая правила соревнований и правила судейства. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Развитие силы, быстроты и координации.	
98		17	Бег 1000м. - на результат. Эстафеты и подвижные игры.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. Бег в непрерывном темпе, уметь добежать до конца (на оценку). Развитие выносливости и волевых качеств	
99		18	Бег по пересеченной местности- 2 км с чередованием ходьбы. Метание.	Бег по пересеченной местности до 2000м. с чередованием ходьбы и бега, добежать до конца. Метание малого мяча в цель (соблюдая технику выполнения). Развитие скоростно-силовых качеств, а также волевых качеств. Коррекционная игра на развитие координации движений. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	

100		19	Бег и прыжки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжок в высоту с разбега через натянутую скакалку на результат. Воспитание скоростно-силовых качеств	
101		20	Бег и прыжки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжок в высоту с разбега через натянутую скакалку на результат. Воспитание скоростно-силовых качеств	
102		21	Бег на 1000 метров - на оценку (бег на выносливость).	Бег 1000 метров на результат (в равномерном темпе), добежать до конца. Развитие выносливости. Подведение итогов года.	

#### 4 класс

№ п/п	Тема раздела, курса	№ урока в разделе	Тема урока	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. История легкой атлетики	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике История легкой атлетики ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на 30 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
2		2	Ходьба и бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 60 метров с высокого старта. СБУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	
3		3	Ходьба и бег.	ОРУ. Бег в непрерывном и равномерном темпе до 1км (дыхание и работа рук). Бег на 60м с максимальной скоростью. Эстафеты со скакалкой и мячом.	
4		4	Ходьба и бег.	ОРУ. Равномерный бег до 4 мин. СБУ. Бег 60 м с максимальной скоростью на оценку. Эстафета. Развитие скоростных способностей.	
5		5	Бег и прыжки.	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта из различных	

				И.П.Развитие скоростных качеств Равномерный бег до 5 мин	
6		6	Бег и прыжки.	ОРУ. Равномерный бег до 4 мин. ОРУ. Преодоление естественных препятствий Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	
7		7	Бег и прыжки.	ОРУ. Равномерный бег до 4 мин. Преодоление естественных препятствий Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	
8		8	Бег и прыжки.	ОРУ. Кросс до 1км в равномерном темпе. Многоскоки 8 прыжков с ноги на ногу.	
9		9	Бег и прыжки.	ОРУ. Кросс до 1км в равномерном темпе. Многоскоки 8 прыжков с ноги на ногу.	
10		10	Прыжки и метание.	ОРУ. СБУ. Бег до 5 минут Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места. Многоскоки – вынос бедра и толчок стопой.	
11		11	Бег и метание.	ОРУ. Бег на 1000 м на результат (непрерывный бег). Метание мяча с места (поворот туловища и вынос руки). Развитие выносливости.	
12		12	Бег и метание.	ОРУ. Бег на 1000 м на результат (непрерывный бег). Метание мяча с места (поворот туловища и вынос руки). Развитие выносливости.	
13	Подвижные и спортивные игры	1	Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр. История баскетбола Ведение. Подвижные игры на основе баскетбола.	Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр. История баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком на месте и в движении. Игра «Гонка мячей»	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
14		2	Подвижные игры с элементами баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в высокой стойке. Подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
15		3	Подвижные игры с элементами баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в высокой стойке. Подвижные игры. Эстафеты с элементами	- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью



				баскетбола.	педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
16		4	Ведение. Игры на основе баскетбола.	ОРУ Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафета. Ведение мяча. Игра «Овладей мячом»	
17		5	Ведение. Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча. Подвижные игры "Пчелы и шмели".	
18		6	Ведение. Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча. Подвижные игры "Пчелы и шмели".	
19		7	Ведение. Мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча на месте и в движении - на оценку. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
20		8	Ведение. Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение с изменением скорости и направления движения. Бросок в кольцо двумя руками от груди. Эстафета с элементами баскетбола.	
21		9	Ведение. Мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча на месте и в движении - на оценку. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
22		10	Бросок. Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола. Тактические действия в защите и нападении (работа в парах). Мини- баскетбол по учебным правилам.	
23		11	Бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления «змейка - на оценку. Броски в кольцо двумя руками от груди Эстафета с элементами баскетбола.	
24		12	ЧСС. Сдача норм ГТО.	ОРУ. Прыжок в длину с места; 60м, Гибкость. Отжимание. Подвижные игры на внимание. "Передача мячей по кругу".	
25	Гимнастика с элементами	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. История	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. История гимнастики Строевые. ОРУ. Поднимание туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге;

	акробати ки		гимнастики. Строевые.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и спортивных игр.	<p>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</p> <p>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</p> <p>- знает простые пространственные термины.</p>
26		2	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые. Подтягивание.	ОРУ. Выполнение строевых команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Кувырок вперед. Ходьба на носках. Силовые -подтягивание на перекладине (количество раз).	
27		3	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые. Подтягивание.	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Кувырок вперед. Ходьба на носках. Силовые -подтягивание на перекладине (количество раз).	
28		4	Строевые упражнения. Акробатика	ОРУ. Строевые. Ходьба на носках. Два кувырка слитно выполнение - переката на спине в группировке, стойка на лопатках.. Воспитание координационных способностей.	
29		5	Строевые упражнения. Акробатика	ОРУ. Строевые. Ходьба на носках. Два кувырка слитно выполнение - переката на спине в группировке, стойка на лопатках.. Воспитание координационных способностей.	
30		6	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, перекат, стойка на лопатках. Игра " Веребочка под ногами". Развитие координационных способностей.	
31		7	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, перекат, стойка на лопатках. Игра " Веребочка под ногами". Развитие координационных способностей.	
32		8	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые. ОРУ. «Мост» с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках с помощью. Воспитание координационных способностей.	
33		9	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые. ОРУ. «Мост» с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках с помощью. Воспитание координационных способностей.	
34		10	Строевые упражнения. Акробатика.	Строевые. ОРУ. «Мост» с помощью и самостоятельно. Два кувырка слитно - на оценку. Акробатика - учебная комбинация.	

35		11	Строевые упражнения. Лазание. Силовые.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. Развитие силы и координации. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание нанизкой перекладине- дев.8 раз; на высокой перекладине- 3 раза мальчики.	
36		12	Строевые упражнения. Лазание. Силовые.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. Развитие силы и координации. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание нанизкой перекладине- дев.8 раз; на высокой перекладине- 3 раза мальчики.	
37		13	Строевые упражнения. Лазание. Висы.	ОРУ Лазание по гимнастической стенке. Висы: прогнувшись, согнувшись, поднимание ног в висе; подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.	
38		14	Строевые. Лазание. Висы.	ОРУ. Строевые: перестроение из шеренги по одному, в шеренгу по два. Лазание по гимнастической стенке. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.	
39		15	Строевые. Лазание. Висы.	ОРУ. Строевые: перестроение из шеренги по одному, в шеренгу по два. Лазание по гимнастической стенке. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.	
40		16	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Висы.	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висе. Мальчики на высокой перекладине девочки на низкой перекладине. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, Игры с элементами прыжков, бега и силовых упражнениях. " Волк во рву", Развитие силовых способностей. Формирование волевых качеств.	
41		17	Строевые упражнения. Лазание и переползания.	ОРУ. Переползания и лазание по гимнастической стенке. Переползания по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе. Прыжок на месте с поворотом на 180.	

				Развитие силовых и координационных способностей	
42		18	Строевые упражнения. Лазание и переползания.	Переползания и лазание по гимнастической стенке. Переползания по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе. Прыжок на месте с поворотом на 180. Развитие силовых и координационных способностей	
43		19	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ без предмета. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Прыжок в глубину на гору матов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
44		20	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ без предмета. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Прыжок в глубину на гору матов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
45		21	Строевые упражнения. Лазание. Опорный прыжок.	ОРУ с предметом. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств.	
46	Лыжная подготовка	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основы знаний. Ступающий шаг.	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основы знаний. Ступающий шаг. Основы знаний, переноска и надевание лыж, ступающий шаг с палками и без палок. Научиться правильно, одевать лыжи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
47		2	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Основы знаний. Повторение ступающего шага с палками и без палок. Скользящий шаг (удержание ноги до 3 сек.)	
48		3	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Основы знаний. Повторение ступающего шага с палками и без палок. Скользящий шаг (удержание ноги до 3 сек.)	
49		4	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1км.	Наклон туловища в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1000 метров в непрерывном и равномерном темпе. Развитие выносливости.	
50		5	Обучение попеременно двухшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, согласованность рук и ног.	

			Прохождение дистанции до 1км.	Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м. Спуск, в стойке устойчивости. Развитие выносливости.
51		6	Обучение попеременно двухшажному ходу. Прохождение дистанции до 1км.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, согласованность рук и ног. Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м. Спуск, в стойке устойчивости. Развитие выносливости.
52		7	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км. Спуск.	Попеременный двухшажный (согласованность рук и ног). Ход. Спуск, в стойке устойчивости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1000 м. Воспитание выносливости.
53		8	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км. Спуск.	Попеременный двухшажный (согласованность рук и ног). Ход. Спуск, в стойке устойчивости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1000 м. Воспитание выносливости.
54		9	Совершенствования техники передвижения на лыжах. Спуск.	Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанции до 1 км. Воспитание выносливости. Спуск, в стойке устойчивости с выдвиганием левой ноги.
55		10	Совершенствования техники передвижения на лыжах. Спуск.	Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанции до 1 км. Воспитание выносливости. Спуск, в стойке устойчивости с выдвиганием левой ноги.
56		11	Подъем "Елочкой" и торможение "Плугом". Передвижение до 2км.	Подъем в гору «ёлочкой», и «лесенкой» спуск и торможение « плугом». Непрерывное передвижение до 2 км в медленном темпе (прохождение дистанции до конца).
57		12	Техника спусков и подъема. Передвижение до 2км по пересеченной местности.	Поворот переступанием на месте и с продвижением вперед. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Подъем «ёлочкой» «лесенкой» Спуски, торможение «плугом». Развитие выносливости.
58		13	Техника спусков и подъема. Передвижение до 2км по пересеченной местности.	Поворот переступанием на месте и с продвижением вперед. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Подъем «ёлочкой» «лесенкой» Спуски,

				торможение «плугом». Развитие выносливости.
59		14	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Подъём «лесенкой» на оценку. Повороты переступанием в движении. Воспитание выносливости.
60		15	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Подъём «лесенкой» на оценку. Повороты переступанием в движении. Воспитание выносливости.
61		16	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спуска и подъема.	Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 2 км Подъёмы и спуски с горы в низкой и в высокой стойке. Эстафеты на лыжах. Воспитание выносливости.
62		17	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спуска и подъема.	Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 2 км Подъёмы и спуски с горы в низкой и в высокой стойке. Эстафеты на лыжах. Воспитание выносливости.
63		18	Одновременные ходы. Передвижение до 2км, по пересеченной местности.	Одновременный бесшажный ход, толчок палками и наклон туловища. Прохождение в равномерном темпе до 2 км (без учета времени в медленном темпе). Подъёмы и спуски с горы. Воспитание выносливости
64		19	Одновременные ходы. Передвижение до 2км, по пересеченной местности.	Одновременный бесшажный ход, толчок палками и наклон туловища. Прохождение в равномерном темпе до 2 км (без учета времени в медленном темпе). Подъёмы и спуски с горы. Воспитание выносливости
65		20	Урок соревнования дистанция 2км	Одновременные ходы - наклон туловища и толчок палками. Равномерное передвижение на лыжах до 2км на оценку- с отдельным стартом. Эстафеты на лыжах развитие выносливости, быстроты, координации.
66		21	Урок соревнования дистанция 2км	Одновременные ходы - наклон туловища и толчок палками. Равномерное передвижение на лыжах до 2км на оценку- с отдельным стартом. Эстафеты на лыжах развитие выносливости, быстроты, координации.

67		22	Спуски и подъемы Эстафеты на лыжах.	Спуски, подъемы (в высокой и низкой стойке). Повороты на месте переступанием на право и на лево. Эстафеты на лыжах с элементами спуска и подъема.	
68		23	Совершенствование техники спусков и подъемов.	Спуски с горы торможение «плугом» на оценку. Повороты переступанием. Воспитание выносливости. Подвижные игры на лыжах " Гонка патрулей".	
69		24	Совершенствование техники спусков и подъемов.	Спуски с горы торможение «плугом» на оценку. Повороты переступанием. Воспитание выносливости. Подвижные игры на лыжах " Гонка патрулей".	
70	Плавание	1	Правила поведения на воде.	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию. Правила поведения в бассейне. Рассказать правила поведения на воде и соблюдение правил личной гигиены.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
71		2	Обучение способом кроль на спине.	ОРУ. Обучение плаванию способом кроль на спине, (работа рук). Соблюдать меры безопасности. Дыхание в воде. Воспитание выносливости морально волевых качеств	- знает правила поведения на воде и следует им;
72		3	Обучение способом кроль на спине.	Обучение плаванию способом кроль на спине, (работа рук). Соблюдать меры безопасности. Дыхание в воде. Воспитание выносливости морально волевых качеств	- свободно держится на воде и погружается в воду;
73		4	Техника работы ног способом кроль на спине.	Согласование работы ног с дыханием (работа ног на суше и на воде). Правильно выполнять основные движения в способе кроль, работа ног сидя на бортике, у бортика и в воде; с доской с помощью ног на спине.	- проплывает 10-15 метров свободным стилем;
74		5	Плавание способом кроль на спине.	ОРУ. Основные движения в плавании способом кроль на спине. Согласованность работы рук и ног. Формирование морально волевых качеств.	- знает основные правила соревнований;
75		6	Плавание способом кроль на спине.	ОРУ. Основные движения в плавании способом кроль на спине. Согласованность работы рук и ног. Формирование морально волевых качеств.	- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;
76	Подвижные и	13	Инструкция по охране труда при проведении	ОРУ. Правила поведения и ОТ на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача	- выдерживает темп и ритм выполнения;
					- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
					- удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
					- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным

	спортивные игры		спортивных и подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты, с элементами баскетбола.	2 от груди в парах на месте и в движении. Подвижные игры "Белые медведи". ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
77		14	Ведение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, обратить внимание на стойку. Подвижные игры "Невод". Эстафеты с элементами баскетбола. Воспитание координационных качеств; быстроты и ловкости.	
78		15	Проверка уровня физической подготовленности. Сдача норм ГТО.	ОРУ Тестирование: челночный бег 3 x10 м; Упражнение на гибкость. Бег на 60м. Подтягивание на перекладине.	
79		16	Проверка уровня физической подготовленности	ОРУ. Тестирование: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту; прыжки на скакалке за 1 минуту	
80		17	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбол.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите. Развитие координации, быстроты и ловкости.	
81		18	Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и в нападении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координации	
82		19	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения в высокой и низкой стойке. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и в нападении. Развитие координации, ловкости и быстроты.	
83		20	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения в высокой и низкой стойке. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и в нападении. Развитие координации,	



				ловкости и быстроты.	
84		21	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами ведения и передач мяча. Развитие координации, ловкости и быстроты.	
85		22	Ведение и бросок. Подвижная игра.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча (захлестывающее движение кистью). Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств.	
86		23	Ведение и бросок. Подвижная игра.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча (захлестывающее движение кистью). Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств.	
87		24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча. Игра «Пионербол».	
88		25	Подвижные игры с элементами футбола. Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр	Правила игры и ОТ на спортивных и подвижных играх. ОРУ в парах. Осваивать технику выполнения футбола, научить обводить мяч и уметь останавливать мяч ногой, на месте и в движении. Играть в игру " Гонка мячей". Ведение мяча между стойками. Остановка катящегося мяча ногой.	
89		26	Подвижные игры с элементами футбола. Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр	Правила игры и ОТ на спортивных и подвижных играх. ОРУ в парах. Осваивать технику выполнения футбола, научить обводить мяч и уметь останавливать мяч ногой, на месте и в движении. Играть в игру " Гонка мячей". Ведение мяча между стойками. Остановка катящегося мяча ногой.	
90		27	Ведение мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	Ходьба и бег по кругу до 600м. Вести мяч внутренней частью стопы. Ознакомиться с правилами игры. Пересказывать правила безопасности и ОТ по футболу.	
91		28	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	ОРУ. Бег по кругу до 800м. Правила поведения на стадионе и осваивать технику выполнения футбола. Вести мяч внутренней и внешней частью стопы между стоек. Уметь играть коллективом (группой).	

92		29	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	ОРУ. Бег по кругу до 800м. Правила поведения на стадионе и осваивать технику выполнения футбола. Вести мяч внутренней и внешней частью стопы между стоек. Уметь играть коллективом (группой).	
93	Легкая атлетика	13	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике Бег и прыжки.	Инструкция по ОТ на уроках легкой атлетики. Специально – беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Прыжок в высоту с бокового разбега через натянутую скакалку. Воспитание скоростно-силовых качеств и выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
94		14	Бег и прыжки	ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжок в высоту с разбега через натянутую скакалку на результат. Воспитание скоростных качеств.	
95		15	Бег и прыжки	ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжок в высоту с разбега через натянутую скакалку на результат. Воспитание скоростных качеств.	
96		16	Совершенствование прыжков в длину	ОРУ. СБУ. Бег 60 м с максимальной скоростью. Прыжок в длину с места - толчок и приземление на результат. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств.	
97		17	Бег по пересеченной местности. Метание.	Бег по слабо пересеченной местности - кросс до 2000 метров с чередованием ходьбы и бега. Метание малого мяча с двух шагов (техника выполнения). Воспитание скоростно-силовых качеств и выносливости.	
98		18	Бег по пересеченной местности. Метание.	Бег по слабо пересеченной местности - кросс до 2000 метров с чередованием ходьбы и бега. Метание малого мяча с двух шагов (техника выполнения). Воспитание скоростно-силовых качеств и выносливости.	
99		19	Бег; Совершенствование метания мяча.	Бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание малого мяча на дальность (на оценку). Прыжок в длину с места (толчок и приземление).	
100		20	Бег. Метание и прыжки.	Бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание малого мяча на дальность. Многоскоки -8 прыжков (вынос бедра и толчок стопой).	

				Развитие силы и силовой выносливости.	
101		21	Бег. Метание и прыжки.	Бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание малого мяча на дальность. Многоскоки -8 прыжков (вынос бедра и толчок стопой). Развитие силы и силовой выносливости.	
102		22	Бег по пересеченной местности до 1000м.	Бег 1000 метров на время. Добежать до конца. Развитие выносливости. Подведение итогов года.	

## Контрольные параметры оценки достижений ГОС по предмету.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

### Обучение безотметочное

## Контрольные параметры оценки достижений ГОС по предмету.

По итогам обучения в 1 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лба о колени	Коснуться лба о лопатки	Коснуться лба о плечи	Коснуться лба о колени	Коснуться лба о лопатки	Коснуться лба о плечи
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**В начале учебного года проводится сдача контрольно-измерительных материалов (КИМ).**

В 1 доп. классе:

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.) без учета времени.
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Выносливость 6 мин. Бег
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
8. Подтягивания (кол-во раз) (подтягивания на низкой перекладине)
9. Гибкость наклон вперед из положения сидя
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Ходьба на лыжах 1 км (без учета времени).

**По окончании учебного года проводятся контрольно-измерительные материалы (КИМ).**

В 1 доп. классе:

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.) без учета времени.
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Выносливость 6 мин. Бег
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
8. Подтягивания (кол-во раз) (подтягивания на низкой перекладине)
9. Гибкость наклон вперед из положения сидя
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)

**Контрольные параметры оценки достижений ГОС по предмету.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых учащимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

При оценивании учебных достижений учеников за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют **уровень учебных достижений**: низкий, средний, высокий (см. таблицу 3), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах.

**Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:**

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.
- Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.
- Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

**По выполнению учебного норматива:**

**«5» баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».  
 «3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**По основам теоретических знаний в области физической культуры.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,8	7,5	5,8	6,6	7,3	5,6	6,2	7,0
		д	6,6	7,2	8,0	6,4	6,8	7,6	6,2	6,6	7,4
2	Бег 1000 м	м	без учета времени								
		д									
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,5	11,3	11,8	10,3	10,8	11,4	9,9	10,4	10,8
		д	11,0	11,6	12,0	10,6	11,1	11,6	10,2	10,6	11,2
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Подтягивание на низ. перекладине (раз)	д	10	6	2	13	7	5	20	15	10

7	Подтягивание в висе (раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание мяча 150гр (м.)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**В начале учебного года проводится сдача контрольно-измерительных материалов (КИМ).**

Во 2-х классах:

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз) подтягивания на низкой перекладине (девочки)
9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
13. Ходьба на лыжах 1 км.

**По окончании учебного года проводятся контрольно-измерительные материалы (КИМ).**

Во 2-х классах:

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз) подтягивания на низкой перекладине (девочки)
9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.

**В начале учебного года проводится сдача контрольно-измерительных материалов (КИМ).**

В 3-х классах:

1. Бег 30 м (сек.)

2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз), подтягивания на низкой перекладине (девочки)
9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
13. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).
14. Ходьба на лыжах 1 км.

**По окончании учебного года проводятся контрольно-измерительные материалы (КИМ).**

**В 3-х классах:**

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз), подтягивания на низкой перекладине (девочки)
9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
13. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).

**В начале учебного года проводится сдача контрольно-измерительных материалов (КИМ).**

**В 4-х классах:**

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз), подтягивания на низкой перекладине (девочки)
9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
13. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).
14. Многоскоки- 8 прыжков м.
15. Ходьба на лыжах 1 км.

**По окончании учебного года проводятся контрольно-измерительные материалы (КИМ).**

**В 4-х классах:**

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 1000 м (сек.)
3. Челночный бег 3x10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см.)
5. Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
7. Бег 60 м. (сек.).
8. Подтягивания (кол-во раз), подтягивания на низкой перекладине (девочки)



9. Метание т/м (м)
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
11. Приседания (кол-во раз/мин)
12. Сгибание разгибание рук из упора лёжа.
13. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).
14. Многоскоки- 8 прыжков м.

### Описание материально технического обеспечение образовательного процесса

Требования Стандарта	Реализация
<p>Требования к организации пространства.</p> <p>Важным условием организации пространства, в котором обучаются обучающиеся с ЗПР, является наличие доступного пространства, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о внутришкольных правилах поведения, правилах безопасности, распорядке, режиме функционирования организации, расписании уроков, изменениях в режиме обучения, последних событиях в школе, ближайших планах и т.д.</p> <p>- Требования к организации рабочего места.</p> <p>Обязательным условием к организации рабочего места обучающегося с ЗПР является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.</p>	<p>Ворота футбольные (металлические) стадион  Щиты баскетбольные стадион  Полоса препятствий стадион  Мячи  Волейбольная сетка стадион  Коврики гимнастические  Гимнастические палки  Обручи  Шахматы  Шашки  Лыжные ботинки, лыжи  Дартс  Секундомер  Гантели  Скакалки</p>
<p>- Требования к специальным учебникам, специальным рабочим тетрадям, специальным дидактическим материалам, специальным компьютерным инструментам обучения.</p> <p>Реализация АООП НОО для обучающихся с ЗПР предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья. С учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР применяются специальные приложения и дидактические материалы (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных носителях, обеспечивающих реализацию программы коррекционной работы и специальную поддержку освоения АООП НОО</p>	<p>Технические средства обучения: Ноутбук, колонки. Обучающие программы, видеофильмы, видеоролики соответствующие содержанию обучения. Иллюстрации, презентации к урокам, цифровом формате, соответствующие содержанию обучения Видеоролики и аудиофайлы с физкультминутками. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.</p>