

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБОУ  
Партизанская КШИ  
Осадчая О.В.  
Приказ № 76  
от «26» 08 2020 г.



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
Гавлюк Е.И.  
Принято  
педагогическим  
советом Протокол №

от «26» 08 2020 г.

Рассмотрено на МО  
учителей

Протокол № 1

«26» 08 2020  
г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование учебного курса/предмета)

5 класса

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

Программу составил Тугарин Валентин Витальевич

г. Партизанск

2020 г.

### **Содержание программы:**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.                                            | 4  |
| 2. Общая характеристика учебного предмета<br>«Физическая культура» . | 7  |
| 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.                 | 7  |
| 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного<br>предмета. | 8  |
| 5. Содержание учебного предмета.                                     | 12 |
| 6. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.    | 42 |
| 7. Планируемые результаты.                                           | 43 |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286 – 15, вступивший в силу с 01.09.2016 года;
- Учебный план образовательного учреждения на 2020 – 2021 учебный год.

### **Цели рабочей программы по физической культуре**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры в 5 классе определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*. Соответственно, задачами выступают:

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

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 4 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

*Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:*

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

## **2. Общая характеристика физической культуры**

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

## **3. Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 4 классов предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **Распределение программного материала**

**Предмет «Физическая культура» входит в основную часть учебного плана КГБОУ Партизанская КШИ. Рабочая программа рассчитана: в 5 классе на 102 часа, 3 часа в неделю.**

| №<br>п/<br>п | Класс    | Название<br>предмета           | Количество часов |            |           |           |           |           |
|--------------|----------|--------------------------------|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              |          |                                | В неделю         | За год     | I ч.      | II ч.     | III ч.    | IV ч.     |
| <b>1</b>     | <b>4</b> | <b>Физическая<br/>культура</b> | <b>3</b>         | <b>102</b> | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>28</b> | <b>26</b> |

| Раздел программы       | Кол-во<br>часов | 1<br>четверть | 2<br>четверть | 3<br>четверть | 4<br>четверть |
|------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Основы знаний о</b> | <b>9</b>        | <b>2</b>      | <b>1</b>      | <b>4</b>      | <b>2</b>      |

|                                 |                   |           |           |           |           |
|---------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>физической культуре</b>      |                   |           |           |           |           |
| <b>Легкая атлетика</b>          | 32                | 18        | -         | -         | 14        |
| <b>Гимнастика</b>               | 20                | -         | 20        | -         | -         |
| <b>Подвижные игры</b>           | 27                | 7         |           | 10        | 10        |
| <b>Лыжная подготовка</b>        | 12                | -         | -         | 12        | -         |
| <b>Коррекционные упражнения</b> | В процессе урока. |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                    | <b>102</b>        | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>28</b> | <b>26</b> |

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

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

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

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- 2) представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.



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

#### Предметные результаты по Физической культуре:

##### *Минимальный уровень:*

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

##### *Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

## 5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 4 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность, постепенного включения в процесс обучения.

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

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

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

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

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

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

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

## **СОДЕРЖНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### *Физическое совершенствование*

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

*Организуящие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, стойки, мостики.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); опорные прыжки; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Теоретические сведения:* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

*Практический материал:* Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный и одновременный ход. Спуски и подъемы на склоны. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости», «Догони», «Кто дальше».

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,

«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных климатических условий учителям разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация программа, годовой - план график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, поурочные планы – конспекты.

В 4 классе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов», спортивных соревнований.

Все занятия по физкультуре должны проводится в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 60 метров, прыжка в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                                                     | Тема                              | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Дата         |              |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>                         |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>5а</b>    | <b>5б</b>    |              |
| <b>1</b>                                                              | Сообщение теоретических сведений. | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.<br>Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.<br><b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».                                                                                                             | <b>1</b>     | <b>01.09</b> | <b>01.09</b> |
| <b>Раздел программы «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.</b> |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
| <b>2</b>                                                              | Сообщение теоретических сведений. | Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория). Оposредованное закаливание.                                                                                                                                                                                                                                | <b>Знать</b> вид спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий).                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b>     | <b>03.09</b> | <b>02.09</b> |
| <b>Раздел программы «Легкая атлетика» -18 часов</b>                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
| <b>3</b>                                                              | Ходьба и бег в колонне. Т.Б.      | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.                                                                                                              | <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).<br><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.<br><b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | <b>1</b>     | <b>04.09</b> | <b>04.09</b> |
| <b>4</b>                                                              | Бег с высоким подниманием бедра   | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.                                                                                                                                                                                                                           | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному семенящий бег, прыжки в шаге, бег с захлестыванием бедра, бег                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b>     | <b>08.09</b> | <b>08.09</b> |



|   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |       |
|---|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-------|
|   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                | с высоким подниманием бедра. <b>Разучивание.</b> Выполнение упражнений стоя на месте, шагом.                                                                                                                                                                                                               |   |       |       |
| 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br><b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».                                                         | 1 | 10.09 | 09.09 |
| 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.<br><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий<br><b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». | 1 | 11.09 | 11.09 |
| 7 | Высокий старт.                            | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Понятие высокий старт. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук                                                           | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе. Бег с ускорением.<br><b>Разучивание.</b> Команды «На старт», «Внимание», «Марш». Постановка ног, рук, туловища на старте.<br><b>Повторение.</b> Бег с высокого старта с ускорением.                                                         | 1 | 15.09 | 15.09 |
| 8 | Высокий старт.                            | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Понятие высокий старт. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук                                                           | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе. Бег с ускорением.<br><b>Разучивание.</b> По команде «Внимание» туловище наклонено в перед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед другую                                                                                    | 1 | 17.09 | 16.09 |

|           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |              |              |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                               | отвести назад. Финиширование.<br><b>Повторение.</b> Бег с высокого старта с ускорением                                                                                                                                                                                                                                                                |          |              |              |
| <b>9</b>  | Спринтерский бег. Бег на 30 метров с высокого старта. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу. Бег широким шагом на носках. Бег из различных исходных положений (из упора присев, лежа на животе, лежа на спине).<br><b>Разучивание.</b> Бег на 30 метров.<br><b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Встречные эстафеты. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | <b>1</b> | <b>18.09</b> | <b>18.09</b> |
| <b>10</b> | Спринтерский бег. Бег на 30 метров с высокого старта. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением скорости передвижения.<br><b>Разучивание.</b> Бег на 30 метров. <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу. Эстафеты.                                                                                                           | <b>1</b> | <b>22.0</b>  | <b>22.09</b> |
| <b>11</b> | Прыжки на двух ногах                                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук                                  | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.<br><b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.<br><b>Повторение.</b> Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».                              | <b>1</b> | <b>24.09</b> | <b>23.09</b> |
| <b>12</b> | Прыжки на двух ногах по разметкам.                    | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная                                                                                              | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.<br><b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b> | <b>25.09</b> | <b>25.09</b> |

|           |                         |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |              |              |
|-----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           |                         | игра для развития тактильно-кинестетической способности рук                                                                                                                                                                           | приседа на мягкое покрытие h- 20 см.<br><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».                                                                                                                                                                                     |          |              |              |
| <b>13</b> | Прыжок в длину с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей.                                                                                                                        | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на месте на одной и двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки через скакалку, с продвижением вперед.<br><b>Разучивание.</b> Отталкивания при прыжках в длину. Положение ног, рук, туловища при отталкивании.<br><b>Повторение.</b> Прыжки в длину с места на дальность. Игра «Прыгающие воробышки».                                      | <b>1</b> | <b>29.09</b> | <b>29.09</b> |
| <b>14</b> | Прыжки в длину с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через вращающуюся скакалку с поворотами в право и в лево. Прыжки с высоты 50 см. с мягким приземлением до упора присев.<br><b>Разучивание.</b> Правильного приземления после прыжка в длину. Коррекционная игра «прыжки по кочкам». Ходьба приставным шагом с приседанием.<br><b>Повторение.</b> Прыжка в длину с места с правильным приземлением. | <b>1</b> | <b>01.10</b> | <b>30.09</b> |
| <b>15</b> | Прыжки в длину с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br><b>Совершенствование.</b> Прыжка в длину с места толчком двух ног.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба                                                                                                                                                           | <b>1</b> | <b>02.10</b> | <b>02.10</b> |

|           |                                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |              |              |
|-----------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           |                                             |                                                                                                                                                                                                            | приставным шагом с приседанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |              |              |
| <b>16</b> | Метание с места в горизонтальную цель       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка в горизонтальную цель.</p> <p><b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба в полу приседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».</p>                      | <b>1</b> | <b>06.10</b> | <b>06.10</b> |
| <b>17</b> | Метание с места в горизонтальную цель       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка в горизонтальную цель</p> <p><b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками.</p> | <b>1</b> | <b>08.10</b> | <b>07.10</b> |
| <b>18</b> | Метание набивного мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                                    | <p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.</p>                                                                                             | <b>1</b> | <b>09.10</b> | <b>09.10</b> |

|           |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |          |              |              |
|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>19</b> | Подвижные игры. «К своим флажкам», «Точный прыжок». | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | <b>Разучивание.</b> Правил игр «К своим флажкам», «Точный прыжок».<br><b>Повторение.</b> Содержание игры «Самые сильные».                                             | <b>1</b> | <b>13.10</b> | <b>13.10</b> |
| <b>20</b> | Подвижные игры. «Самые сильные»                     | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.                                                                                                | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр. Соблюдать правила Т.Б.<br><b>Повторение.</b> Правил игры «Невод». | <b>1</b> | <b>15.10</b> | <b>14.10</b> |

**Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 6 часов**

|           |                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |          |              |              |
|-----------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>21</b> | Игры. «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи». | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр.<br><b>Повторение.</b> Ходьба в полу приседе. Комплекс ОРУ.        | <b>1</b> | <b>16.10</b> | <b>16.10</b> |
| <b>22</b> | Подвижные игры. «Невод», «Заяц без дома».      | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр<br><b>Повторение.</b> Сюжета предыдущих игр.                       | <b>1</b> | <b>20.10</b> | <b>20.10</b> |
| <b>23</b> | Подвижные игры. «Самые сильные»                | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.                                                                      | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр. Соблюдать правила Т.Б.<br><b>Повторение.</b> Правил игры «Невод». | <b>1</b> | <b>22.10</b> | <b>21.10</b> |

|                        |                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |          |              |              |
|------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|                        |                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |          |              |              |
| <b>24</b>              | Игры. «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи». | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр.<br><b>Повторение.</b> Ходьба в полу приседе. Комплекс ОРУ.                                             | <b>1</b> | <b>23.10</b> | <b>23.10</b> |
| <b>25</b>              | Подвижные игры. «Невод», «Заяц без дома».      | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | <b>Разучивание.</b> Правил игры. Уметь взаимодействовать в парах и группах во время выполнения игр<br><b>Повторение.</b> Сюжета предыдущих игр.                                                            | <b>1</b> | <b>27.10</b> | <b>27.10</b> |
| <b>26</b>              | Игры. «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи». | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.                                            | <b>Разучивание.</b> Правил игр «К своим флажкам», «Точный прыжок».<br><b>Повторение.</b> Содержание игры «Самые сильные».                                                                                  | <b>1</b> | <b>29.10</b> | <b>28.10</b> |
| <b>27</b>              | Сообщение теоретических сведений.              | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук                  | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».<br><b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя. | <b>1</b> | <b>30.10</b> | <b>30.10</b> |
| <b>2 – я четверть.</b> |                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |          |              |              |

|                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.</b>      |                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
| <b>Раздел: «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.</b>     |                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
|                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
| <b>28</b>                                                        | Сообщение теоретических сведений | Значение утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                             | <b>Разучивание.</b> Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах.                                                                                       | <b>1</b> | <b>10.11</b> | <b>10.11</b> |
| <b>Раздел: «Подвижные игры с элементами гимнастики». 3 часа.</b> |                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
| <b>29</b>                                                        | Игра «Прокати быстрее мяч»       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Прокати быстрее мяч». Освоить двигательные действия, составляющие содержание игры. Проявлять быстроту и ловкость.<br><b>Повторение.</b> Сюжетных ОРУ упражнений. | <b>1</b> | <b>12.11</b> | <b>11.11</b> |
| <b>30</b>                                                        | Игра «Поезд»                     | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и ног, координационных способностей.                                                | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Поезд».<br><b>Повторение.</b> Правила и условия игры. Самостоятельной организации проведения подвижных игр.                                                      | <b>1</b> | <b>13.11</b> | <b>13.11</b> |

|                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |              |              |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>31</b>                                      | .Игра «Пробеги сквозь обруч».                                             | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                                                                             | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Пробеги сквозь обруч».<br><b>Повторение.</b> Условий проведения игры. Умение самостоятельной организации подвижных игр.                                                                                                         | <b>1</b> | <b>17.11</b> | <b>17.11</b> |
| <b>Раздел программы гимнастика – 19 часов.</b> |                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |              |              |
| <b>32</b>                                      | Т.Б. на уроках гимнастики.<br>Строевая подготовка                         | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | <b>Разучивание.</b> Команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».<br><b>Повторение.</b> Правил Т.Б. при выполнении гимнастических упражнений.                                                                                                                            | <b>1</b> | <b>19.11</b> | <b>18.11</b> |
| <b>33</b>                                      | Строевая подготовка.                                                      | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие и укрепление правильной осанки, координации. Соблюдать правила Т.Б.                                                           | <b>Разучивание.</b> Перестроение в две шеренги ходьба и бег «Змейкой», «противоходом», «по диагонали».<br><b>Повторение.</b> Строевых команд. Правил техники безопасности.                                                                                        | <b>1</b> | 20.11        | 20.11        |
| <b>34</b>                                      | Акробатика.                                                               | Строевые упражнения, ходьба и бег ОРУ с гимнастическими палками. Лечебно-оздоровительные упражнения.                                                                           | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упор присев, группировка, перекаты на спине назад и вперед.<br><b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.                                          | <b>1</b> | 24.11        | 24.11        |
| <b>35</b>                                      | Акробатика.<br>Кувырок вперед.<br>Группировка.<br>Перекаты в группировке. | Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ. Развитие координационных способностей.                                                                                                 | <b>Подводящие упражнения.</b> Упор присев. Группировка, перекаты в группировке.<br><b>Разучивание.</b> Кувырок вперед.<br><b>Повторение.</b> Упражнения с гимнастическими палками. Упражнений на осанку и координацию. Коррекционная игра «Веребочка под ногами». | <b>1</b> | <b>26.11</b> | <b>25.11</b> |



|           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |              |              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>36</b> | Акробатика.<br>Стойка на лопатках перекач в упор присев.                                            | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.                                                                               | <b>Подводящие упражнения.</b> Упор присев, группировка, перекач по спине.<br><b>Разучивание.</b> Стойка на лопатках с перекачем в упор присев.<br><b>Повторение.</b> Техники выполнения акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. Игра «Запрещенное движение». | <b>1</b> | <b>27.11</b> | <b>27.11</b> |
| <b>37</b> | Акробатика.<br>Комбинация упражнений.<br>Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекач в упор присев. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.                                                                               | <b>Подводящие упражнения.</b> Повторение отдельных элементов комбинации упражнений.<br><b>Разучивание.</b> Комбинация упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекач в упор присев.<br><b>Повторение.</b> Игра «эстафета с чехардой».                                        | <b>1</b> | <b>01.12</b> | <b>01.12</b> |
| <b>38</b> | Акробатика.<br>Стойка на лопатках. Кувырок назад.                                                   | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей.                                                                                         | <b>Подводящие упражнения.</b> Упор присев. Перекач по спине, касание носками ног пола за головой. <b>Разучивание.</b> Кувырок назад в упор присев..<br><b>Повторение.</b> Стойки на лопатках. Кувырок вперед. Уметь работать группами самостоятельно                                  | <b>1</b> | <b>03.12</b> | <b>02.12</b> |
| <b>39</b> | Акробатика.<br>Мост из положения лежа на спине.                                                     | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.<br>Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Кувырки, стойки. <b>Разучивание</b> мост из положения лежа на спине. <b>Повторение.</b> Кувырок на зад. Игра «Запрещенное движение». Уметь находить ошибки и исправлять их.                                                                             | <b>1</b> | <b>04.12</b> | <b>04.12</b> |
| <b>40</b> | Акробатика.                                                                                         | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие                                                                                                                       | <b>Разучивание.</b> Комбинации упражнений два                                                                                                                                                                                                                                         |          | <b>08.12</b> | <b>08.12</b> |

|           |                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |              |              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           | Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.                                    | координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.                                                  | кувырка вперед, два кувырка назад мост из положения лежа на спине.<br><b>Повторение.</b> Строевых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b> |              |              |
| <b>41</b> | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через предметы. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба приставным шагом.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Пустое место»                                                                                                                                      | <b>1</b> | <b>10.12</b> | <b>09.12</b> |
| <b>42</b> | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.                                         | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.               | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.<br><b>Разучивание.</b> Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.<br><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Пустое место» . Ходьба по веревке с мешочком на голове, приставным шагом руки в стороны.                                                                   | <b>1</b> | <b>11.12</b> | <b>11.12</b> |
| <b>43</b> | Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки.                                   | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.               | <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.<br><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»<br><b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки | <b>1</b> | <b>15.12</b> | <b>15.12</b> |

|           |                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |              |              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           |                                                                        |                                                                                                                                                                        | в стороны. Коррекционная игра «Стрелки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |              |              |
| <b>44</b> | Лазание по гимнастической стенке<br>Упражнения в равновесии<br>лазание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.<br>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | <b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом без помощи.<br><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Коррекционная игра «Колокольчик»          | <b>1</b> | <b>17.12</b> | <b>16.12</b> |
| <b>45</b> | Лазание по гимнастической стенке                                       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.                  | <b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.<br><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями.<br>Коррекционная игра «Угадай предмет» | <b>1</b> | <b>18.12</b> | <b>18.12</b> |
| <b>46</b> | Опорный прыжок через гимнастического козла                             | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук                   | <b>Подводящие упражнения.</b> Разбег и отталкивание двумя ногами от подкидного мостика.<br><b>Разучивание.</b> Запрыгивание на гимнастического козла на колени.<br><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие                                                           | <b>1</b> | <b>22.12</b> | <b>22.12</b> |

|                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                         |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-------------------------|
|                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                    | предметы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                         |                         |
| <b>47</b>                                       | Опорный прыжок через гимнастического козла                          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжок в глубину из положения приседа с гимнастического козла. <b>Разучивание.</b> опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом на право.<br><b>Повторение :</b> Наскок в упор на колени на гимнастического козла. Коррекционная игра «Колокольчик» | <b>1</b> | <b>24.12</b>            | <b>23.12</b>            |
| <b>48</b>                                       | Висы на гимнастической стенке, перекладине, гимнастических брусьях. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | <b>Подводящие упражнения.</b> Вис стоя, вис стоя сзади, вис присев, вис лежа.<br><b>Разучивание.</b> Вис стоя – вис присев – шагом правой вперед вис лежа – разгибаясь – основная стойка.<br><b>Повторение.</b> Опорного прыжка через гимнастического козла. Коррекционная игра «Колокольчик»                                | <b>1</b> | <b>25.12</b><br><br>/21 | <b>25.12</b><br><br>/21 |
|                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                         |
|                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                         |
| <b>3-я четверть.</b>                            |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                         |
| <b>Раздел программы основы знаний – 3 часа.</b> |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                         |

|                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>49</b>                                                    | Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. | Основы знаний: Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Гигиена тела. Режим дня. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.                                                     | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения                                        | <b>1</b> | <b>14.01</b> | <b>15.01</b> |
| <b>50</b>                                                    | Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. | Основы знаний: Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Гигиена тела. Режим дня. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.                                                     | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения | <b>1</b> | <b>15.01</b> | <b>19.01</b> |
| <b>51</b>                                                    | Сообщение теоретических сведений.                                   | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения      | <b>1</b> | <b>19.01</b> | <b>20.01</b> |
| <b>Раздел: «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.</b> |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |          |              |              |
| <b>52</b>                                                    | Характеристика здорового образа жизни.                              |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловушки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки.     | <b>1</b> | <b>21.01</b> | <b>22.01</b> |

| Раздел программы лыжная подготовка – 14 часов |                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |          |              |              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>53</b>                                     | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска, укладка, надевание Креплений лыж. | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Иметь представление о переохлаждении и обморожении в зимнее время.      | <b>Беседа.</b><br><b>Разучивание.</b> Выбор лыж. Лыжных палок. Переноска, укладка, надевание креплений лыж.<br><b>Повторение.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                                                   | <b>1</b> | <b>22.01</b> | <b>26.01</b> |
| <b>54</b>                                     | Передвижение на лыжах ступающим шагом                                                          | Развитие быстроты. Освоить технику передвижения на лыжах ступающим шагом.                                                                   | <b>Разучивание.</b> Передвижение на лыжах ступающим шагом<br><b>Повторение.</b> Переноска, укладка, надевание Креплений лыж.                                                                                                          | <b>1</b> | <b>26.01</b> | <b>27.01</b> |
| <b>55</b>                                     | Передвижение на лыжах скользящим шагом.                                                        | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Освоить технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Координировать движения стоя на лыжах. | <b>Разучивание.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом.<br><b>Повторение.</b> Передвижение на лыжах ступающим шагом                                                                                                               | <b>1</b> | <b>28.01</b> | <b>29.01</b> |
| <b>56</b>                                     | Передвижение на лыжах скользящим шагом.                                                        | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Освоить технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Координировать движения стоя на лыжах. | <b>Подводящие упражнения.</b> Отталкивание палками. Передвижение под небольшой уклон. <b>Разучивание.</b> Работа рук при передвижении на лыжах. Скольжение на одной лыже.<br><b>Повторение.</b> Передвижение на лыжах ступающим шагом | <b>1</b> | <b>29.01</b> | <b>02.02</b> |
| <b>57</b>                                     | Повороты переступанием на месте.                                                               | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Освоить технику выполнения поворотов.                   | <b>Разучивание.</b> Повороты переступанием на месте. Движение ног и рук при повороте переступанием.<br><b>Повторение.</b> Скользящего шага. Игра «Старт шеренгами».                                                                   | <b>1</b> | <b>02.02</b> | <b>03.02</b> |

|           |                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |          |              |              |
|-----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>58</b> | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск с пологого склона | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Передвижение на лыжах с палками и без палок. | <b>Подводящие упражнения.</b> Подъем наискось на склон, спуск со склона в низкой стойке<br><b>Разучивание.</b> Подъем на склон ступающим шагом с помощью лыжных палок Спуск с пологого склона в основной стойке<br><b>Повторение.</b> Игра «Чьи лыжи быстрее». | <b>1</b> | <b>04.02</b> | <b>05.02</b> |
| <b>59</b> | Подъемы и спуск с пологих склонов.                       | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения                                               | <b>Разучивание.</b> Подъем елочкой.<br><b>Повторение.</b> Спуска в низкой стойке и подъема на склон. Эстафета «Быстрый лыжник».                                                                                                                                | <b>1</b> | <b>05.02</b> | <b>09.02</b> |
| <b>60</b> | Прохождение дистанции до 1 км.                           | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                              | <b>Разучивание.</b> прохождение дистанции с лыжными палками свободным ходом<br><b>Повторение.</b> Отталкивание ногами и скольжение при ходьбе на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».                                                                                 | <b>1</b> | <b>09.02</b> | <b>10.02</b> |
| <b>61</b> | Прохождение дистанции до 1 км.                           | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                              | <b>Разучивание.</b><br>Скольжение на лыжах и работа рук при передвижении.<br><b>Повторение.</b> Игра «Старт шеренгами».                                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>11.02</b> | <b>12.02</b> |
| <b>62</b> | Подъем на склон «Лесенкой».                              | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                              | <b>Разучивание.</b> работа рук и ног при подъеме «Лесенкой»<br><b>Повторение.</b> Спуски со склона. Передвижение на лыжах скользящим шагом.<br>Игры, эстафеты на лыжах.                                                                                        | <b>1</b> | <b>12.02</b> | <b>16.02</b> |
| <b>63</b> | Торможение                                               | Развитие скоростных и координационных                                                                                                                              | <b>Подводящие упражнения.</b> Задние концы лыж                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b> | <b>16.02</b> | <b>17.02</b> |

|    |                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |       |       |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-------|
|    | «Плугом и полу плугом».                        | способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                       | развести в стороны соединяя носки. Сделать несколько приседаний в положении «плуга». <b>Разучивание.</b> Спуск в основной стойке до середины склона, в конце применить положение «плуга» до полной остановки. <b>Повторение.</b> Игра «Кто быстрее». |   |       |       |
| 64 | Прохождение дистанции 1км.                     | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Разучивание.</b> Свободное передвижение по дистанции изученным способом. <b>Повторение.</b> Спуски со склона. Торможение «плугом». Игра «Пятнашки».                                                                                               | 1 | 18.02 | 19.02 |
| 65 | Игра «Дружные пары».                           | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения  | <b>Повторение.</b> Строевых упражнений. Передвижение по дистанции. Игра «Дружные пары».                                                                                                                                                              | 1 | 19.02 | 24.02 |
| 66 | Совершенствование техники спуска и торможения. | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Повторение.</b> Прохождение дистанции. Совершенствование техники спуска в высокой и низкой стойке, торможения «плугом» и «полу плугом».                                                                                                           | 1 | 25.02 | 26.02 |
| 67 | Эстафеты на лыжах                              | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Подводящие упражнения.</b> Прохождение отрезков 30 метров на скорость. <b>Разучивание.</b> Правил проведения встречной эстафеты. <b>Повторение.</b> Техники спуска в высокой и низкой стойке, торможения «плугом» и «полу плугом».                | 1 | 26.02 | 02.03 |



|                                                                            |                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |          |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>68</b>                                                                  | Игра «Быстрый лыжник»                      | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения  | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Быстрый лыжник».<br><b>Повторение.</b> Прохождение отрезков 30 метров на скорость.<br>Свободное прохождение дистанции изученным способом                                                             | <b>1</b> | <b>02.03</b> | <b>03.03</b> |
| <b>69</b>                                                                  | Прохождение дистанции 1 км.                | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Повторение.</b> Изученных лыжах ходов.                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> | <b>04.03</b> | <b>05.03</b> |
| <b>70</b>                                                                  | Игры, эстафеты на лыжах.                   | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения  | <b>Разучивание.</b> Правил проведения игр.<br><b>Повторение.</b> Свободное прохождение дистанции. Проведение лыжной эстафеты.                                                                                                          | <b>1</b> | <b>05.03</b> | <b>09.03</b> |
| <b>Раздел программы: Подвижные игры с элементами баскетбола – 7 часов.</b> |                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |          |              |              |
| <b>71</b>                                                                  | Техника безопасности на уроках баскетбола. | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Беседа на тему Т.Б.</b><br><b>Разучивание.</b> Стойка баскетболиста.<br>Передвижение в стойке. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.<br><b>Повторение.</b> Правила игры в баскетбол.<br>Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки» | <b>1</b> | <b>09.03</b> | <b>10.03</b> |
| <b>72</b>                                                                  | Ловля и передача мяча.                     | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. | <b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> положение рук при ловле мяча.<br>Стойка баскетболиста при передаче мяча.                                                           | <b>1</b> | <b>11.03</b> | <b>12.03</b> |

|                     |                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                          |              |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|--------------|
|                     |                        |                                                                                                                                                                                | <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.<br>Игра «Перестрелка»                                                                                                                                                          |          |                          |              |
| <b>73</b>           | Ловля и передача мяча. | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                                          | <b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br><b>Повторение.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.<br>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». | <b>1</b> | <b>12.03</b>             | <b>16.03</b> |
| <b>74</b>           | Игра «Мяч соседу»      | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.                                                          | <b>Разучивание.</b> Правил игры «Мяч соседу».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево и вправо, с хлопком в ладони за спиной и перед собой.                            | <b>1</b> | <b>16.03</b>             | <b>17.03</b> |
| <b>75</b>           | Ведение мяча.          | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.<br>Коррекционная игра для развития речевой деятельности  | <b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча о пол двумя руками.<br><b>Разучивание.</b> Стойка баскетболиста во время ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.                            | <b>1</b> | <b>18.03</b>             | <b>19.03</b> |
| <b>76</b>           | Ведение мяча.          | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.<br>Коррекционная игра для развития речевой деятельности. | <b>Разучивание.</b> . Стойка баскетболиста во время ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.<br>Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.<br>Сюжетные ОРУ.<br><b>Повторение.</b> Игра «Бросай поймай»                                   | <b>1</b> | <b>19.03</b><br><br>/ 28 | <br><br>/27  |
| <b>4-я четверть</b> |                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                          |              |

| Раздел программы основы знаний – 1 час        |                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |       |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-------|
| 77                                            | Сообщение теоретических сведений.                                | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | <b>Беседа.</b><br><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой.<br><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.<br><b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловушки-хвостики». | 1 | 30.03 | 30.03 |
| Способы самостоятельной деятельности - 1 час. |                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |       |
| 78                                            | Характеристика здорового образа жизни.                           | Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.                                                    | <b>Беседа.</b>                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 01.04 | 31.03 |
| Раздел программы легкая атлетика – 13 часов   |                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |       |
| 79                                            | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве              | <b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба, беговые упражнения.<br><b>Разучивание.</b><br>Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега. Коррекционная игра «Бабочки»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.        | 1 | 02.04 | 02.04 |
| 80                                            | Медленный бег                                                    | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.             | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении.<br>Коррекционная игра «Бабочки»<br><b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.                                                            | 1 | 06.04 | 06.04 |
| 81                                            | Беговые упражнения.                                              | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.             | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении.<br><b>Повторение.</b> Прыжки в шаге, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени стопы. Игра «Гуси – лебеди».                                                        | 1 | 08.04 | 07.04 |

|           |                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |          |              |              |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
| <b>82</b> | Высокий старт                 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие скоростных качеств.                                    | <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами.<br>Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»<br>Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Техники высокого старта.                 | <b>1</b> | <b>09.04</b> | <b>09.04</b> |
| <b>83</b> | Бег с высокого старта.        | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие скоростных качеств.                                    | <b>Разучивание.</b> Стартовый разбег.<br><b>Повторение.</b> Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Комплекс ОРУ. Техники высокого старта.<br>Коррекционная игра «Салки с выручкой»                              | <b>1</b> | <b>13.04</b> | <b>13.04</b> |
| <b>84</b> | Бег на 30 метров на результат | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности, скоростно- силовых качеств.   | <b>Повторение.</b> Техники высокого старта.<br>Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Команда быстроногих».                                                                                                     | <b>1</b> | <b>15.04</b> | <b>14.04</b> |
| <b>85</b> | Прыжки в длину с места        | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, силы ног, координации движений при выполнении прыжков с места.  | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через скакалку на двух ногах.<br><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Зайцы в огороде».<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Техники прыжка в длину с места толчком двух ног. | <b>1</b> | <b>16.04</b> | <b>16.04</b> |
| <b>86</b> | Прыжки в длину с места        | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений, силы ног, координации движений при выполнении прыжков с места. | <b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через скакалку на двух ногах.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ. Техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Коррекционная игра «Эстафета с прыжками».                                            | <b>1</b> | <b>20.04</b> | <b>20.04</b> |
| <b>87</b> | Прыжки в длину.               | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие                                                                                          | <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ. Техники прыжка в                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> | <b>22.04</b> | <b>21.04</b> |

|                                                                                |                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |          |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|                                                                                |                               | согласованности движений, силы ног, координации движений при выполнении прыжков с места.                                          | длину с места толчком двух ног. Игра «Салки на одной ноге».                                                                                                                                                                 |          |              |              |
| <b>88</b>                                                                      | Метание мяча                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений работы рук и ног во время выполнения метания мяча.      | <b>Подводящие упражнения.</b> Упражнения на верхний плечевой пояс.<br><b>Разучивание.</b> Захват мяча. Исходное положение при выполнении метания.<br><b>Повторение.</b> Метание мяча в цель. Игра «Будь метким».            | <b>1</b> | <b>23.04</b> | <b>23.04</b> |
| <b>89</b>                                                                      | Метание мяча                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений работы рук и ног во время выполнения метания мяча.      | <b>Разучивание.</b> Работа рук во время выполнения метания мяча.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ. Метание мяча в цель. Игра «Будь метким».                                                                               | <b>1</b> | <b>27.04</b> | <b>27.04</b> |
| <b>90</b>                                                                      | Метание мяча                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений работы рук и ног во время выполнения метания мяча.      | <b>Повторение.</b><br>Комплекс ОРУ без предметов. Техники выполнения метания мяча. Метание мяча с места на дальность.<br>Игра с метанием мяча «Охотники», «Подвижная цель».                                                 | <b>1</b> | <b>29.04</b> | <b>28.04</b> |
| <b>91</b>                                                                      | Встречная эстафета            | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.                                                              | <b>Подводящие упражнения.</b> Беговые упражнения.<br><b>Разучивание.</b> Высокий старт. Передача эстафеты. Поддержание заданного ритма бега.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.<br>Игра «Линейная эстафета». | <b>1</b> | <b>30.04</b> | <b>30.04</b> |
| <b>Раздел программы подвижные игры с элементами легкой атлетики – 6 часов.</b> |                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |          |              |              |
| <b>92</b>                                                                      | Игры сбегом «К своим флажкам» | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в | <b>Разучивание.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.                                                                                                                                    | <b>1</b> | <b>04.05</b> | <b>04.05</b> |

|           |                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |          |              |              |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|
|           |                                      | пространстве.                                                                                                                                   | <b>Повторение.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»                                                                                                                                   |          |              |              |
| <b>93</b> | Игры сбегом «Пятнашки маршем».       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Пятнашки маршем».<br><b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.                                                                                  | <b>1</b> | <b>06.05</b> | <b>05.05</b> |
| <b>94</b> | Игры с прыжками «Точный прыжок».     | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве  | <b>Подводящие упражнения.</b> Чередование быстрой и медленной ходьбы.<br><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.<br>Коррекционная игра «Точный прыжок»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении.                                  | <b>1</b> | <b>07.05</b> | <b>07.05</b> |
| <b>95</b> | Игры с прыжками «Прыжки по полоскам» | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба прыжки через скакалку.<br><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу.<br><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» | <b>1</b> | <b>11.05</b> | <b>11.05</b> |
| <b>96</b> | Игры с метанием «Попади в цель»      | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве   | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба.<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Попади в цель» .                                                                                         | <b>1</b> | <b>13.05</b> | <b>12.05</b> |
| <b>97</b> | Игры с метанием «Зоркий глаз».       | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности.                 | <b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.<br><b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Зоркий глаз».                                                                                                         | <b>1</b> | <b>14.05</b> | <b>14.05</b> |

|                          |                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                      |                              |                              |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|
|                          |                                                |                                                                                                                                | <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.                                                                                    |                      |                              |                              |
| <b>98</b>                | Игры с элементами ОРУ «Самые сильные»          | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Самые сильные»<br><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ                                            | <b>1</b>             | <b>18.05</b>                 | <b>18.05</b>                 |
| <b>99</b>                | Игры с ловлей и метанием мяча. «Попади в цель» | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности | <b>Разучивание.</b> Правила игры «Попади в цель»<br><b>Тестирование.</b> Прыжки в длину с места. .<br>Комплекс ОРУ в движении. | <b>1</b>             | <b>20.05</b>                 | <b>19.05</b>                 |
| <b>100</b><br><b>101</b> | Тестирование.                                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег                                                                                         | <b>Тестирование.</b> . Комплекс ОРУ в движении.<br>Бег на 30 м.<br>Метание мяча.                                               | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>21.05</b><br><b>25.05</b> | <b>21.05</b><br><b>25.05</b> |
| <b>102</b>               | Тестирование.                                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег                                                                                         | <b>Подвижные игры.</b>                                                                                                         | <b>1</b>             | <b>27.05</b>                 | <b>26.05</b>                 |
|                          | Тестирование.                                  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег                                                                                         | <b>Подвижные игры.</b>                                                                                                         | <b>1</b>             | <b>28.05</b><br><b>/26</b>   | <b>28.05</b><br><b>/26</b>   |

## **7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

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

**3. Периодические издания:**

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

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

**Материально-техническое обеспечение.**

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

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Иметь представление**

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять**

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.



**Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх

