


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 Вайтеховская Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГБОУ «СКШ № 33 г. Братска»
 А.В. Иванов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для 1 - 9 классов
АООП вариант 1

Составили: Окоряк Е.В.
Федоров П.В.

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.Пояснительная записка.....	3
2.Общая характеристика учебного предмета	4
3.Описание места учебного предмета в учебном плане.....	6
4 Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	7
5.Содержание учебного предмета.....	10
6. Тематическое планирование.....	22
7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	73

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599).
3. Адаптированная основная образовательная программа общего образования детей с интеллектуальными нарушениями ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска» (АООП вариант 1)
4. Учебный план ГОКУ «СКШ №33 г. Братска»,
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска».

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
 - обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только формированием жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание или коррекцией нарушений локомоций ребенка), 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 обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предмет «Физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Формы организации учебного процесса.

Формы урока:

а) урок изучения нового материала; б) урок закрепления изученного материала; г) комбинированный урок; е) вводный урок.

Технологии образования:

а) индивидуальная работа с учащимся; б) здоровье сберегающие технологии; в) личностно-ориентированные технологии обучения;

Методы обучения:

а) словесный; б) наглядный; в) практический.

Формы контроля:

а) тест; б) контрольное выполнение упражнений; в) опрос.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. На занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае. Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане АООП (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Продолжительность урока составляет в 1 классе– 35 минут; в 2-4 классе – 40 минут.

Составленная программа будет реализована в условиях классно – урочной системы обучения:

Классы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	3	99
2	3	102
3	3	102
4	3	102

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты освоения учебного предмета 1-4 классы

- 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Минимальный уровень</p> <p>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- уметь выполнять утреннюю зарядку;</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p>

<p>- знать, как должен одеваться ученик на физкультурные занятия;</p> <p>- названия спортивного инвентаря;</p> <p>- знать правила техники безопасности.</p> <p>Достаточный уровень</p> <p>- выполнять инструкции и команды учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и спортивным оборудованием;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- играть в подвижные игры и др;</p> <p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p>	<p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;</p> <p>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Достаточный уровень</p>	<p>культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом.</p> <p>-техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Достаточный уровень</p> <p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и</p>	<p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом.</p> <p>-техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Достаточный уровень</p> <p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p>
--	--	---	--

	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p>	<p>других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-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;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных</p>	<p>участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-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;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в</p>
--	---	--	---

	-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	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.	физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--	--	---------------------------------------

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

1 класс

№	Содержание	часов
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока
2.	«Легкая атлетика»	38
3.	«Гимнастика»	25
4.	«Подвижные игры».	25
5.	«Лыжная подготовка»	-
	Итого:	99

2 класс

№	Содержание	2А класс
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока
2.	«Легкая атлетика»	34
3.	«Гимнастика»	34
4.	«Подвижные игры».	34

5.	«Лыжная подготовка»	-
	Итого:	102

3 класс

№	Содержание	2А класс
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока
2.	«Легкая атлетика»	32
3.	«Гимнастика»	36
4.	«Подвижные игры».	32
5.	«Лыжная подготовка»	-
	Итого:	102

4 класс

№	Содержание	2А класс
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока
2.	«Легкая атлетика»	32
3.	«Гимнастика»	32
4.	«Подвижные игры».	36
5.	«Лыжная подготовка»	-
	Итого:	102

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 четвертой. Раздел «Подвижные игры» осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» не проводится в связи с отсутствием инвентаря.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. Лёгкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом (левым, правым боком), в полном приседе, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, либо на всю ступню, с поворотами, спиной вперед. Ходьба с сохранением правильной осанки обычная, Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, скамейку с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

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

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

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

1 класс

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 м - ходьба). Бег «змейкой».

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

2 класс

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2 – 3 предмета), по разметке.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки: Прыжки в длину .

Метание: Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

3 класс

Ходьба: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег: Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание: Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4 - 8 м) с места.

4 класс

Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая) расстояние 5-15 м.

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60 -70 см.), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: Метание мячей в цель (в стену, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10 - 15 м.

Раздел 2. Гимнастика

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

Практический материал.

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. Повороты на месте под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.

Коррекция нарушений здоровья.

Общеразвивающие упражнения без предметов основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по

кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Подтягивание в висе .

Равновесие: Ходьба по коридору, стойка на носках. Ходьба по веревке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.

Гимнастика 1 класс

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали», «Остановились».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений: Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20 - 25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Ходьба по веревке, начерченной линии. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Гимнастика 2 класс

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Гимнастика 3 класс

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными

движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке. Пролезание сквозь гимнастические обручи, под скамейкой.

Висы: Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Гимнастика 4 класс

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

Раздел 3. Подвижные игры

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

Практический материал.

Коррекционные и подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Игры с бегом; прыжками; лазанием; построениями и перестроениями.

Игры с мячом и ракеткой.

Эстафеты.

«Школа мяча». Спортивные упражнения и подвижные игры с мячом

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

1 класс

Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит».

«Школа мяча». Метанием, бросанием, и ловлей мяча

2 класс

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»
«Школа мяча».

3 класс

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Годка мячей по кругу».

Игры с мячом и ракеткой.

4 класс

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Игры с мячом и ракеткой.

«Школа мяча».

Раздел 5. Лыжная подготовка

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

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

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1А класс

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Построение в одну шеренгу около. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	1
2	Ходьба и бег в колонне.	Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	1
3	Ходьба и бег в колонне.	Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).	1
4	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Разучивание. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».	1
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Разучивание. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Повторение. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».	1
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». Повторение. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	1
7	Непрерывный бег в среднем темпе	Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе	Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение. Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».	1

9	Непрерывный бег в среднем темпе	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе.	1
10	Прыжки на двух ногах	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». Тестирование.	1
11	Прыжки на двух ногах	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»	1
12	Прыжки на двух ногах	Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.	1
13	Прыжки с ноги на ногу	Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	1
14	Прыжки с ноги на ногу	Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. В процессе урока Ходьба сочетания с движениями рук. Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	1
15	Прыжки с ноги на ногу	Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.	1
16	Прыжки через предметы	Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок. Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1
17	Прыжки через предметы	Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Повторение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1
18	Прыжки через предметы	Разучивание. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.	1
19	Метание с места.	Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.	1

			Повторение. Ходьба в полу приседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	
20	Метание с места в горизонтальную цель	в	Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.	1
21	Метание с места в горизонтальную цель	в	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»	1
22	Метание с места в вертикальную цель	в	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны».	1
23	Метание с места в вертикальную цель	в	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Ходьба змейкой	1
24	Сообщение теоретических сведений.		Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	1
25	Коррекция нарушений здоровья		Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	1
26	Коррекция нарушений здоровья		Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	1
27	Коррекция нарушений здоровья		Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1

28	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	1
29	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1
30	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	1
31	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»	1
32	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»	1
33	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»	1
34	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.	1
35	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.	1
36	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»	1
37	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	1

		Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»	
38	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	1
39	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»	1
40	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»	1
41	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние.	1
42	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».	1
43	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	1
44	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	1
45	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	1

46	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»	1
47	Подвижные игры с бегом	Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	1
48	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	1
49	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	1
50	«Школа мяча»	Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	1
51	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	1
52	«Школа мяча»	Разучивание. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1
53	«Школа мяча»	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	1
54	«Школа мяча»	Разучивание. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	1
55	«Школа мяча»	Разучивание. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»	1
56	«Школа мяча»	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	1

57	«Школа мяча»	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	1
58	«Школа мяча»	Разучивание. Упражнения с мячом. Повторение. Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки»	1
59	«Школа мяча»	Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»	1
60	«Школа мяча»	Разучивание. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку» Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	1
61	«Школа мяча»	Разучивание. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»	1
62	«Школа мяча»	Повторение. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	1
63	«Школа мяча»	Разучивание. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»	1
64	«Школа мяча»	Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек» Повторение. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».	1
65	«Школа мяча»	Разучивание. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.	1

66	«Школа мяча»	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»	1
67	«Школа мяча»	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».	1
68	«Школа мяча»	Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	1
69	«Школа мяча»	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».	1
70	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	1
71	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	1
72	Корректирующие упражнения	Разучивание. Комплекс корректирующих упражнений. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»	1
73	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»	1
74	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»	1

75	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра .	1
76	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор»	1
77	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
78	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
79	Корректирующие упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
80	Ползание	Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	1
81	Ползание	Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1
82	Ползание	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.	1

		Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»	
83	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.	1
84	Упражнения в равновесии	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.	1
85	Медленный бег.	Разучивание. Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	1
86	Медленный бег	Разучивание. Медленный бег Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	1
87	Медленный бег	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег.	1
88	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.	1
89	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании	1
90	Быстрый бег.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1
91	Быстрый бег.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1
92	Быстрый бег.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1

93	Быстрый бег.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1
94	Эстафеты.	Разучивание. Эстафета с мячом. Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1
95	Эстафеты.	Разучивание. Эстафета с обручами. . Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	1
96-97	Метание с места.	Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.	2
98-99	Метание с места.	Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание ведущей рукой. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег 30 метров.	1

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	кол-во часов
		1 четверть– 27 часов(лёгкая атлетика)	
1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	1
2	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	1
3	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	1
4	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	1

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

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

		Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами. месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	
16	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.	1
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1

20	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p>	1
21	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p>Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.</p>	1
22-23	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»</p> <p>Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p>	2
24-25	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Ходьба змейкой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p>Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»</p>	2
26-27	Метание с места в вертикальную цель	<p>Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p>	2

		Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой	
		2 четверть-21 час (гимнастика). 2 а класс	
28	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1
29	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1
30	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	1
31	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1
32	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1
33	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	1

		Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	
34	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1
35	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	1
36	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно. Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	1
37	Ползание по гимнастической скамейке	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	1

		Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	
38	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	1
39	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1
40	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1
41	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	1
42	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1

		<p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>	
43	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p>	1
44	Лазание по гимнастической стенке	<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>	1
45	Лазание по гимнастической стенке	<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>	1
46	Лазание по гимнастической стенке	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p>	1

47	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	1
48	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»	1
		3 четверть – 27 часов (подвижные игры). 2а класс	
49	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	1
50	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»	1
51	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Третий лишний». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	1
52	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	1
53	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	1
54	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1

		Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	
55	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	1
56	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1
57	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	1
58	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.	1
59	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»	1
60	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»	1
61	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики.	1

		Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	
62	«Школа мяча»	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»	1
63	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»	1
64	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	1
65	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»	1
66	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.	1

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

		<p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</p>	
71	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p>	1
72	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p>	1
73	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».</p>	2
74	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).</p> <p>Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.</p>	2
75	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. ОРУ.</p>	1

		Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».	
		4 четверть –20 часов (гимнастика 13, лёгкая атлетика -10 часов).	
76	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	1
77	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	1
78	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1
79	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1
80	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
81	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1

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

87-88	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	2
89-90	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	2
91-92	Медленный бег.	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	2
93-94	Медленный бег	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	2
95-96	Медленный бег	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	2
97-98	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.	2

99-100	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	2
101	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	1
102	Метание с места на дальность	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Тестирование.	1

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	кол-во часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Беседа. Подводящие упражнения. Упражнения в ходьбе. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	1
2-3	Виды ходьбы.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди	2
4-5	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	2
6	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты. Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»	1
7-8	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке.	2

		Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	
9	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба, на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	1
10-11	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача мешочка по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	2
12	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу. Повторение. Перебежки группами до 20 м. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	1
13-14	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача предметов по кругу».	2
15	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу.	1
16	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»	1

17	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	1
18	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояния. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Невод»	1
19-20	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	2
21	Прыжок с прямого разбега в длину.	Подводящие упражнения.; 1) прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу; 2) прыжки в длину с разбега - прыжки с ноги на ногу по разметкам (4 кружка) на расстоянии 50-60 см одна от другой (всего разметок 4) в полосу приземления шириной 30 см. Разучивание. Прыжка с прямого разбега в длину. Повторение. Игра «Белые медведи».	1

22-23	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.	2
24-25	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с лентами. Коррекционная игра «Капитан» Бег.	2
26-27	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	Подводящие упражнения. Разучивание. Бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (на месте и в движении). Повторение. Беговых упражнений.	2
28	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ флажками. Коррекционная игра «Повтори, не ошибись» Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1
29	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ флажками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1

30	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Лохматый пес» Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	1
31	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра ««Шишки, желуди, орехи» Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1
32	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе. Повторение. Комплекс ОРУ с палками. Коррекционная игра ««Рыбы, птицы, звери»».	2
33	Ползание по гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	1
35-36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.	2

		<p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>	
37	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая предметы, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	1
38	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук .</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>	1
39	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>	1
40-41	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p>	2

		Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	
42	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Змейка» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1
43	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1
44	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1
45	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»	1

		Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	
46	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	1
47	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»	1
48	ТБ на уроках. Подвижные игры с ходьбой и бегом	Разучивание. Коррекционной игры «Змейка». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Салки маршем»	1
49	Подвижные игры с ходьбой и бегом	Разучивание. Игр «Мы весёлые ребята» «Найди себе пару» Повторение. Игра «Хитрая лиса»	1
50	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «День и ночь» Повторение. «Мы весёлые ребята». «Пятнашки»	1
51	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Горелки». «Охотник и зайцы. Повторение. «День и ночь»	1
52	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Кот и мышки» Повторение. «Горелки». «Охотник и зайцы.	1
53	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Найди себе пару» . «Лягушка»	1

54	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Горячий камень» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	1
55	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	1
56	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол.	1
57-58	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча левой-правой рукой, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	2
59-60	«Школа мяча»	Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячом.	2
61-62	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	2
63-64	Подвижные игры с ходьбой и бегом	Разучивание. Игр «Раз. два три догони» «Найди себе пару» Повторение. Игра «Хитрая лиса»	2
65-66	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «День и ночь» Повторение. «Мы весёлые ребята». «Пятнашки»	2
67-68	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Горелки». «Охотник и зайцы. Повторение. «День и ночь»	2
69-70	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Кот» Повторение. «Горелки». «Охотник и зайцы.	2
71	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (с разными заданиями). Комплекс ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	1
72-73	«Школа мяча»	Разучивание. Передачи и ловли мяча двумя руками. «Охотники и зайцы». Повторение. Комплекс ОРУ. Игра Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	2

74-75	«Школа мяча»	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	2
76	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча правой левой рукой в ходьбе. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Комплекс ОРУ мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди , .	1
77	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча правой левой рукой. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча друг другу в парах. Повторение. Комплекс ОРУ мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»	1
78	ТБ. на уроках ФК. Корректирующие упражнения	Беседа. Разучивание. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	1
79	Корректирующие упражнения	Разучивание. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
80	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор»	1
81	Корректирующие упражнения	Разучивание. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
82	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1

		Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	
83	Корректирующие упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
84-85	Ползание	Разучивание. Ползание под дугами на по-пластунски. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	2
86-87	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Повторение. Ползание под дугами. Коррекционная игра «Два мороза»	2
88-89	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Кувырок вперед. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»	2
90-91	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Стойка на лопатках. Мостик. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробы»	2
92-93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Зоопарк»	2
94-95	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.	2

		Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
96-97	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег 3х9 м. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	2
98-99	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	2
100	Метание с места на дальность	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «У медведя во бору». Повторение. Комплекс ОРУ в ходьбе.	2
101-102	Метание с места на дальность	Повторение. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Игра «Перестрелка»	2

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 А класса

№ урока	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	КОЛ-ВО часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Беседа. Упражнения в ходьбе. Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в колонне».	1
2-3	Виды ходьбы.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 4-5 препятствий. Повторение. Построение в одну шеренгу по сигналу учителя. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «части тела»	2
4-5	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» Повторение. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	2
6	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты. Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»	1
7-8	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	2

9	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба, на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	1
10-11	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача мешочка по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	2
12	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Специальные беговые упражнения. Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу. Повторение. Перебежки группами до 20 м. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	1
13-14	Непрерывный бег с изменением темпа	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача предметов по кругу».	2
15	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу.	1
16-	Прыжки на двух ногах	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»	1
17	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1

		Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	
18	Подпрыгивание вверх	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояния. Ходьба сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Невод»	1
19-20	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	2
21	Прыжок с прямого разбега в длину.	Подводящие упражнения.; 1) прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу; 2) прыжки в длину с разбега - прыжки с ноги на ногу по разметкам (4 кружка) на расстоянии 50-60 см одна от другой (всего разметок 4) в полосу приземления шириной 30 см. Разучивание. Прыжка с прямого разбега в длину. Повторение. Игра «Белые медведи».	1
22-23	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.	2

24-25	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча ведущей рукой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Пожалуйста»	2
26-27	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Игра снайперы. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча ведущей рукой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Капитан» Бег.	2
26	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ флажками. Коррекционная игра «Повтори, не ошибись» Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1
27	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Повторение. Комплекс ОРУ флажками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика»..	1
28	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Лохматый пес» Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Коррекция нарушений здоровья	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Шишки, желуди, орехи» Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1

30-31	Ползание по гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с палками. Коррекционная игра «Рыбы, птицы, звери».</p>	2
32	Ползание по гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Совушка-сова».</p>	1
33	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>	1
34-35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>	2

36-37	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая предметы, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	1
28	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук .</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.</p>	1
39-40	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>	2
41-42	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>	1
43-44	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Змейка»</p>	1

		Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	
45-46	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1
47	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1
48	Лазание по гимнастической стенке	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1
49	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	1
50	ТБ на уроках. Подвижные игры с ходьбой и бегом	Разучивание. Коррекционной игры «Змейка». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Салки маршем»	1

52	Подвижные игры с ходьбой и бегом	Разучивание. Игр «Мы весёлые ребята» «Найди себе пару» Повторение. Игра «Хитрая лиса»	1
53	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «День и ночь» Повторение. «Мы весёлые ребята». «Пятнашки»	1
54	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Горелки». «Охотник и зайцы. Повторение. «День и ночь»	1
55	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Игры «Кот и мышки» Повторение. «Горелки». «Охотник и зайцы.	1
56	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Найди себе пару» . «Лягушка»	1
57-58	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Горячий камень» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	2
59-60	«Школа мяча»	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	2
61	«Школа мяча»	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (с разными заданиями). Комплекс ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	1
62-63	«Школа мяча»	Разучивание. Передачи и ловли мяча двумя руками. «Охотники и зайцы». Повторение. Комплекс ОРУ. Игра Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	2
64-65	«Школа мяча»	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	2
66-67	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча правой левой рукой в ходьбе. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.	2

		Комплекс ОРУ мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди .	
68-69	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча правой левой рукой. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча друг другу в парах. Повторение. Комплекс ОРУ мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»	2
70-71	«Школа мяча»	Разучивание. Ведение мяча правой левой рукой. Броски мяча поочередно правой (левой) рукой от плеча друг другу в парах. Повторение. Комплекс ОРУ мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»	2
72	Пионербол	<i>Пионербол:</i> ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля мяча. Подача одной рукой снизу, учебная игра.	2
73	Пионербол	Разучивание. Правил игры. Подача одной рукой снизу, учебная игра.	1
74-75	Пионербол	Разучивание. Правил игры. Подача одной рукой снизу, учебная игра.	2
76	Пионербол	Разучивание. Нападающего удара Подача одной рукой снизу, учебная игра.	1
77-78	Пионербол	Разучивание. Нападающий удар, учебная игра.	2
79	ТБ. на уроках ФК. Корректирующие упражнения	Беседа. Разучивание. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсеты. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	1
80	Корректирующие упражнения	Разучивание. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»	1

81	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор»	1
82	Корректирующие упражнения	Разучивание. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1
83	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
84	Корректирующие упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	1
85-86	Ползание	Разучивание. Ползание под дугами на по-пластунски. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	2
87-88	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Повторение. Ползание под дугами. Коррекционная игра «Два мороза»	2
89-90	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Кувырок вперед. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»	2
91-92	Элементы акробатических упражнений	Разучивание. Стойка на лопатках. Мостик. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи»	2

93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Зоопарк»	1
94	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	1
95-96	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Разучивание. Челночный бег 3х9 м. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.	2
97-98	Ходьба и бег.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	2
99-100	Метание с места на дальность	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «У медведя во бору». Повторение. Комплекс ОРУ в ходьбе.	2
101-102	Метание с места на дальность	Повторение. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Игра «Перестрелка»	2

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-методическая литература

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012
5. Лечебная физическая культура: Справочник. / Под ред. Проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Мозговой В. М. «Уроки физической культуры в начальных классах». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. -М.: Просвещение, 2009.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. . Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Физкультура. 1 класс. Поурочные планы. Первое полугодие; Учитель - Москва, 2012.
13. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.

2. Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивное оборудование.		
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	Д
2.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Д
2.3.	Стенка гимнастическая	Д
2.4.	Щиты с баскетбольными кольцами	Д
2.5.	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Д
2.7.	Мостик гимнастический	Д
2.8.	Стенка гимнастическая шведская	Д
2.9.	Турник для силовых упражнений	Д
Спортивный инвентарь.		
2.10.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.	Ф
2.11.	Канат для перетягивания	П
2.12.	Конус	Д
2.13.	Палки эстафетные	Ф
2.14.	Палка гимнастическая	К
2.15.	Скакалка детская	К
2.16.	Мат гимнастический	П
2.17.	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.18.	Кегли, кубики	К

2.19.	Обруч пластиковый детский	Ф
2.20.	Планка для прыжков в высоту	Д
2.21.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
2.22.	Лента гимнастическая	К
2.23.	Рулетка измерительная	К
2.24.	Модули тканевые	К
2.25.	Сетка волейбольная	Д
2.26	Кольцеброс	Д
2.26	Ракетки	К
2.27.	Граната, диск	Д
2.28.	Аптечка	Д
2.29.	Секундомер	Д
Пришкольный стадион (площадка)		
2.30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
2.31.	Гимнастический городок	Д
2.32.	Полоса препятствий	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект.

Приложение к рабочей программе

Контрольно-диагностические материалы*

Класс	Виды упражнений	Дата
1	Бег на 30 м; прыжок в длину с места; метание на дальность; подтягивание (мальчики), подъем туловища из положения лежа.	Сентябрь - май
2	Бег на 30 м; прыжок в длину с места; метание на дальность; подтягивание (мальчики); подъем туловища из положения лежа.	Сентябрь - май
3	Бег на 30 м; прыжок в длину с места; метание на дальность; подтягивание (мальчики); подъем туловища из положения лежа.	Сентябрь - май
4	Бег на 30 м; прыжок в длину с места; метание на дальность; подтягивание (мальчики); подъем туловища из положения лежа.	Сентябрь - май

* Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).