Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Ростова-на-Дону "Школа № 96 Эврика-Развитие

имени Нагибина Михаила Васильевича"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

с нарушением интеллекта (вариант 1)

город Ростов-на-Дону

 2024 год

**1. Пояснительная записка**

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

Программа разработана на основе нормативных документов:

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

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

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

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

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

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

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

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

***Задачи учебного предмета****:*

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество****часов в неделю** | **Количество****часов в год** |
| 1 дополнительный класс | 3 | 99 |
| 1 класс | 3 | 99 |
| 2 класс | 3 | 102 |
| 3 класс | 3 | 102 |
| 4 класс | 3 | 102 |
| Всего | 15 | 504 |

1. **Содержание обучения**

***1.Знания о физической культуре***

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

***2.Гимнастика***

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

***3.Легкая атлетика***

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

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

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

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

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

***4.Лыжная и конькобежная подготовка***

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

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

***5.Игры***

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

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
* воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты**

***Предметные результаты обучающихся 1 дополнительный класса***

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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

 оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе

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

***Предметные результаты обучающихся 1 класса:***

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 2 класса:***

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 3 класса:***

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 4 класса:***

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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

**4.Тематическое планирование**

**1дополнительный класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | Сообщение теоретических сведений.  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **Беседа.****Разучивание.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. **Тестирование.** |
| **Раздел программылегкая атлетика -26 часов** |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. **Повторение.** Построение в шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.  |
| **3** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).**Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов  |
| **4** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».**Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  |
| **5** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба, но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».  |
| **6** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.**Повторение.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».  |
| **7** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». **Повторение.** Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.  |
| **8** | Непрерывный бег в среднем темпе  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Непрерывный бег в среднем темпе.**Повторение.** Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба, но носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».  |
| **9** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с высоким подниманием бедра.**Повторение.** Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».  |
| **10** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»**Повторение.** Ходьба, с высоким подниманием бедра.Непрерывный бег в среднем темпе.  |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.**Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.**Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»**Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. |
| **14** | Прыжки с ноги на ногу |  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. **Повторение.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **15** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.  | **Разучивание.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетании с движениями рук.**Повторение.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **16** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»**Повторение.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Ходьба перекатом с пятки на носок. **Повторение.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».  |
| **18** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.**Повторение.**Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».  |
| **19** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **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. |
| **20** | Метание с места.  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.**Повторение.**Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. **Повторение.**Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»**Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.  |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Ходьба змейкой.**Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.**Повторение.**Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой**Повторение.**Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой. |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками**Повторение.**Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная иградля развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.**Повторение.**Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **28** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Беседа.****Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».**Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».**Повторение.**Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по гимнастический скамейке  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках |
| **34** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»**Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью |
| **35** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках**Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками**Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»**Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке, руки в стороны.**Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.**Повторение.**Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»**Повторение.**Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| **42** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»  |
| **43** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»  |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.**Повторение.**Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»**Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.**Повторение.**Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему». |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.**Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»  |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **49** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  **Беседа.****Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».**Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик»**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений  | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»**Повторение.**Коррекционная игра «Паровозик» |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений  | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах»**Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками.**Повторение.**Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».**Повторение.**Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками. |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Части тела»**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  **Разучивание.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» **Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  **Разучивание.** Коррекционная игра «Что пропало?»**Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка» |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу из-за головы**Повторение.**Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»**Повторение.** Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики».**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | **Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»**Повторение.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная иградля развития мелкой моторики рук  |  **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок».**Повторение.**Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | **Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»**Повторение.**Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  |  **Разучивание.** Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»**Повторение.** Сюжетные ОРУ**.** Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»**Повторение.**Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  |  **Разучивание.** Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»**Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  | **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» |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.**Повторение.**Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  **Разучивание.** Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».**Повторение.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».  |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | **Беседа.****Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. **Повторение.**Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».  |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор»**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками  |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.**Повторение.**Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев**Повторение.**Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.Коррекционная игра «Светофор» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц**Повторение.**Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. **Повторение.**Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра **«**Лохматый пес».**Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Разучивание.** Ползание под дугами правым, левым боком.**Повторение.**Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. **Повторение.**Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра **«**Лохматый пес» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.Коррекционная игра «Кот и воробьи» **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.**Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Разучивание.** Комплекс ОРУ без предметов. **Повторение.**Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»**Повторение.**Комплекс ОРУ без предметов.  |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Медленный бег**Повторение.**Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»  |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»**Повторение.**Медленный бег  |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении.  |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с хлопками.**Повторение.** Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании  |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Разучивание.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.Коррекционная игра «Медведь и пчелы».**Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»**Повторение.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  |
| **97** | Быстрый бег  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.**Повторение.**Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу.Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .**Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. |
| **99** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. |  **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.**Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . **Тестирование.**  |

**1 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | Сообщение теоретических сведений.  | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **Беседа.****Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. **Разучивание.** Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». **Тестирование.** |
| **Раздел программылегкая атлетика -26 часов** |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). **Разучивание.** Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.**Повторение.** Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».  |
| **3** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег за учителем в колоннепо одномув заданном направлении (темп умеренный).**Разучивание.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»**Повторение.** Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра **«**Найди свое место в шеренге и колонне».  |
| **4** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бегв различных направлениях.**Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».**Повторение.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» |
| **5** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Разучивание.** Чередование бега и ходьбы по разметке.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».  |
| **6** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.**Разучивание.** Бег и ходьба с преодолением препятствий**Повторение.**Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».  |
| **7** | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба группами в быстром темпе.**Разучивание.** Перебежки группами на 15-20 м.Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». **Повторение.**Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.  |
| **8** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба со сменой темпа по сигналу **Разучивание.** Бег со сменой темпа по сигналу**Повторение.**Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».  |
| **9** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба с преодолением препятствий.**Разучивание.** Бег с преодолением препятствий**Повторение.**Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».  |
| **10** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. | **Подводящие упражнения.** Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами.**Разучивание.** Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»**Повторение.**Бег с преодолением препятствий |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.**Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа.**Повторение.**Бег с подлезанием по дугами.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.**Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.**Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа.Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки вверх из глубокого приседа.**Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.**Повторение.**Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. |
| **14** | Подпрыгивание вверх  |  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. **Разучивание.** Подпрыгивание вверхтолчком двумяна месте с захватом или касанием висящего предмета**Повторение.**Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. |
| **15** | Подпрыгивание вверх  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук.**Разучивание.** Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета.**Повторение.**Подпрыгивание вверхтолчком двумянаместе с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **16** | Подпрыгивание вверх  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.**Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»**Повторение.**Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.**Разучивание.** Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.**Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».  |
| **18** | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.**Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.**Повторение.**Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».  |
| **19** | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная иградля активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.**Разучивание.** Коррекционная игра «Повтори движение». **Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. |
| **20** | Метание с места в горизонтальную цель  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.**Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.**Повторение.**Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.**Повторение.**Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.****Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»**Повторение.**Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Ходьба змейкой.**Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.**Повторение.**Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.**Разучивание.** Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.**Повторение.**Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». **Повторение.**Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками**Разучивание.** Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками**Повторение.**Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.**Разучивание.** Метание набивного мяча из и.п. стоя.**Повторение.**Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **28** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Беседа.****Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».**Повторение.**Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».**Повторение.**Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по гимнастический скамейке  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние**Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.**Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.**Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».  |
| **34** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Подводящие упражнения.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.**Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»**Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками |
| **35** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние.**Разучивание.** Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.**Повторение.**Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  | **Подводящие упражнения.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.**Разучивание.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.**Повторение.**Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»**Повторение.**Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно. |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по веревке, руки в стороны.**Разучивание.** Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.**Повторение.**Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.**Разучивание.** Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.**Повторение.**Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» **.** Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке.**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»**Повторение.**Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **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» |
| **42** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»  |
| **43** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**Разучивание.** Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.**Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.**Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»  |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.**Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.**Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»**Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.**Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.**Повторение.**Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.**Повторение.**Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»  |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **49** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  **Беседа.****Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».**Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик»**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  **Разучивание.** **Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностивести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»**Повторение.**Коррекционная игра «Паровозик» |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностивести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах»**Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместныедействия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Броски мяча об пол.**Разучивание.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.**Повторение.**Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместныедействия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх.**Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».**Повторение.**Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».  |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча снизу двумя руками о стену.**Разучивание.** Перебрасывание мяча снизу в парах.**Повторение.**Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  **Подводящие упражнения.** Броски мяча от груди двумя руками о стену.**Разучивание.** Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» **Повторение.**Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,внимания, памяти. |  **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» |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Пас ведущей ногой в воротики. **Разучивание.** Пас ведущей ногой в парах.**Повторение.**Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Пас правой, левой ногой в воротики. **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»**Повторение.** Пас ведущей ногой в парах.Коррекционная игра «Что пропало?»  |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики».**Повторение.**Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **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» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.**Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»**Повторение.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.**Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок».**Повторение.**Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.**Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.**Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.**Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»**Повторение.**Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  |  **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.**Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»**Повторение.** Сюжетные ОРУ**.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.**Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.**Повторение.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.**Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.Игра «Платочек»**Повторение.**Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  |  **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.**Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»**Повторение.**Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию  | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.**Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.**Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.**Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. **Повторение.**Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.**Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».**Повторение.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».**Повторение.**Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».  |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | **Беседа.****Подводящие упражнения.** Ходьба по кругу и змейкой.**Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. **Повторение.**Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».  |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»**Повторение.**Комплекс ОРУ со скакалками  |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.**Повторение.**Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев**Повторение.**Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  **Разучивание.** Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»**Повторение.**Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц**Повторение.**Корригирующие упражнения дляразвития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. **Повторение.**Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Подводящие упражнения.** Ползание под дугами на четвереньках.**Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.Коррекционная игра **«**Лохматый пес».**Повторение.**Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Подводящие упражнения.** Ползание под дугами правым, левым боком.**Разучивание.** Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.**Повторение.**Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ползание по пластунски.**Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. **Повторение.**Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра **«**Лохматый пес» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.Коррекционная игра «Кот и воробьи» **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.**Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.**Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. **Повторение.**Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.Коррекционная игра «Кот и воробьи»  |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Быстрая ходьба держась за канат.**Разучивание.** Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»**Повторение.**Комплекс ОРУ без предметов.  |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.**Повторение.**Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»  |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»**Повторение.**Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Чередование быстрой и медленной ходьбы.**Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.Коррекционная игра «Бездомный заяц» **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении.  |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовани**Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу.**Повторение.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»  |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовании **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.**Повторение.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»  |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.**Разучивание.** Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».**Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»**Разучивание.** Бег по команде. **Повторение.** Челночный бег.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  |
| **97** | Быстрый бег  | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию в парах.**Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. **Повторение.**Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  |  **Подводящие упражнения.** Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».**Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу.  |
| **99** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | **Подводящие упражнения.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.**Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.**Повторение.**Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . **Тестирование.**  |

**2 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание;****Виды деятельности учащихся** | **Место проведения; Оборудование; Словарь.** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | Сообщение теоретических сведений.  | **Беседа.** Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.  | **Место проведения:** Спортивная площадка, зал **Словарь:** Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** |
| **2** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему»Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра;  | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи**Словарь:** Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи |
| **3** | Легкая атлетика. Бег 30м. | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м.ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!». | **Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** Флажки, большие мячи, секундомер, веревка.**Словарь:** Стоять, марш, вольно, строй. |
| **4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» | **Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** мячи, секундомер, веревка.**Словарь:** старт, финиш, веревка, цель. |
| **5** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок»Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра « Отгадай по голосу» | **Место проведения:** Спортивная площадка **Оборудование:** мячи **Словарь:** старт, финиш, веревка, цель.  |
| **6** | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель | **Место проведения:** Спортивный зал**Оборудование:** мячи**Словарь:** Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет |
| **7** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.  | **Место проведения:** Спортивный зал**Оборудование:** мячи, рулетка**Словарь:** Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты |
| **8** | Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе  | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки»ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Флажки, секундомер **Словарь:** Прыжок, игра, команда, бег  |
| **9** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.  | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, свисток**Словарь:** Утки, охотник, колонна, метать, мяч |
| **10** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, **Словарь:** Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер  |
| **11** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.  |
| **12** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место»Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Стойка, гимнастические маты, веревка **Словарь:** Место, прыжок, выносливость, веревка |
| **13** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок»Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» | **Место проведения:** Спортивный зал **Оборудование:** Стой ка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки. |
| **14** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками | **Место проведения занятий:** спортивный зал**. Оборудование: 2** гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м.**Словарь:** щит, медведь, метать, цель  |
| **15** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!»,ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору». | **Место проведения занятий***:*спортивный зал.**Оборудование***:*скакалка, надувной мяч, флажки.**Словарь:**скакалка, поза, медведь, ров. |
| **16** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | **Место проведения занятий:**спортивный зал.**Оборудование:**резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи.**Словарь:**мяч, стрелок, щит, воробушки. |
| **17** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».  | **Место проведения занятий:**спортивный зал.**Оборудование***:*теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.**Словарь:**бег, рапорт, снайпер, назад. |
| **18** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега.ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».  | **Место проведения занятий:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты**Словарь:** лазанье |
| **19** | Легкая атлетика. Техника высокого старта. | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»  | **Место проведения:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастические палки, малые мячи |
| **20** | Легкая атлетика. Метание с места.  | Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками | **Место проведения:** спортивный зал. **Оборудование:** гимнастические палки, мячи**Словарь:** Ловля, передача |
| **21** | Легкая атлетика. Метание на дальность. | Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.  | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.**Словарь:** «Челночный» бег. |
| **22** | Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель | Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов | **Место проведения:** спортивный зал**Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **23** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.  | **Место проведения:** спортивный зал**Оборудование:** Секундомер, рулетка, теннисные мячи**Словарь:** Тестирование, ловкость, сила, выносливость |
| **24** | Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. | Тестирование (скоростные качества, выносливость). СкакалкаСтроевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка, теннисные мячи**Словарь:** Скакалка |
| **25** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие  | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **26** | Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы | Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».  | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Мячи, напольные ориентиры  |
| **27** | Эстафеты «Веселые старты» | ОРУ без предметов.Эстафеты:- передай другому- переправа- бег в парах- гусеница-комплексная эстафета  | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка**Словарь:** Эстафета, соревнования |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **28** | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | **Беседа**: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рукКомплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка**Словарь:** Гимнастика |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** |
| **29** | Гимнастика | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;Игра «Волшебный мешок». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи.Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы. |
| **30** | Гимнастика | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель;ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м.Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки. |
| **31** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **32** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **33** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».Построение в колонну по одному, по два;ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся).Словарь: прыжок, длина, равновесие, место. |
| **34** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель; | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка.Словарь: щит, воробушки, ходьба, соскок. |
| **35** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: «Третий лишний»Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения. | *Место проведения занятий:*спортивный зал.*Оборудование:*флажки, мячи, обручи, мел. |
| **36** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Игра «Прыжки по кочкам».Ползание по наклонной гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега;  | *Место проведения занятий:*спортивный зал.*Оборудование:*кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел.**Словарь:**верх, низ, в стороны, голова, водящий. |
| **37** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:*спортивный зал. *Оборудование:*мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно.**Словарь:**салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **38** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:*спортивный зал. *Оборудование:*мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно.**Словарь:**салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **39** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».Метание в цель; Упражнения в равновесии | *Место проведения занятий:*спортивный зал.*Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки.**Словарь:**кегля, мяч, цель, мешочки. |
| **40** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». | *Место проведения занятий:*спортивный зал.*Оборудование:*стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы.**Словарь:**высота, веревка, булава. |
| **41** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест». | *Место проведения занятий:*спортивный зал.*Оборудование:*сантиметровая лента, 3 мяча.**Словарь:**лента, мяч, зал. |
| **42** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | Место проведения занятий: спортивный зал. |
| **43** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенкеИгра «Ловишки с хвостиком» | Место проведения: спортивный зал.Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» | Место проведения: спортивный зал.Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал.Оборудование: Гимнастическая стенка |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» | Место проведения: спортивный зал.Оборудование: Гимнастическая стенка, гантелиСловарь: Гантели |
| **48** | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. | Место проведения: спортивный зал.Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **49** | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.История зимних Олимпийских игр. | Место проведения: Спортивный залОборудование: Наглядный материалСловарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| **Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов** |
| **50** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг.Разучивание переноски лыж под рукой. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Ступающий шаг. |
| **51** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Скользящий шаг. |
| **52** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Поворот переступанием |
| **53** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| **54** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **55** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **56** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). |
| **57** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей).Словарь: шаг, лыжи, флажок, снег. |
| **58** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **59** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **60** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»; | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. |
| **61** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Подъем «полуелочкой» |
| **62** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Подъем «полуелочкой» |
| **63** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **64** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **65** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **66** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **67** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.****Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».**Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры - \_\_\_\_часов** |
| **68** | Подвижные игры. | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка.Словарь: кубики, поворот, налево, флажки. |
| **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Место проведения: Спортивный зал.Оборудование: баскетбольные мячи |
| **70** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения.Ведение баскетбольного мяча на месте. | Место проведения: Спортивный зал.Оборудование: баскетбольные мячи |
| **71** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **72** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **73** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный залОборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **74** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный залОборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **75** | Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча» | Игры с элементами баскетбола:- Эстафета «Веди мяч»- «Кто больше забросит в кольцо»- Эстафета «Передай мяч другу»Игры с элементами футбола:- Проведи вокруг кеглей- Попади в ворота- Лучший вратарь | Место проведения: Спортивный залОборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. |   |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** |
| **77** | Гимнастика. Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся).Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **78** | Гимнастика. Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся).Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **79** | Гимнастика. Бег на дистанцию 30м. |  ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер.Словарь: бег, движение, петухи, скамейка. |
| **80** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **81** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **82** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: Мячи. |
| **83** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: Мячи. |
| **84** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.  | Место проведения занятий: спортивный зал.Словарь: Согласование движений |
| **85** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Место проведения занятий: спортивный зал.Словарь: Согласование движений |
| **86** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Место проведения: Спортивный залОборудование: Малые мячи |
| **87** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Место проведения: Спортивный залОборудование: Малые мячи |
| **88** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Место проведения: Спортивный залОборудование: Обручи, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы легкая атлетика – 14 часов** |
| **89** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м |  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **90** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м |  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **91** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **92** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **93** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.Словарь: высота, полет, дальше. |
| **94** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.Словарь: высота, полет, дальше. |
| **95** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».  | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **96** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **97** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **98** | Легкая атлетика. | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивная площадкаОборудование: секундомер, рулетка |
| **99** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | Место проведения: спортивная площадка |
| **100** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. | Место проведения: спортивная площадка |
| **101** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | «Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места.Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадкаОборудование: секундомер, рулетка |
| **102** | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадка. Оборудование: в зависимости от игр. |

**3 класс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание;****Виды деятельности учащихся** | **Место проведения; Оборудование; Словарь.** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | **1** | Сообщение теоретических сведений.  | **Беседа.** Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году;1) комплекс упражнений без предметов;2) построения и перестроения;3) метание мячей в горизонтальную цель. | Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения. |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** |
| **1** | **2** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.1) комплекс упражнений без предметов;2) построения и перестроения;3) метание мячей в горизонтальную цель. | Место проведения занятий*:*спортивный зал.Оборудование*:*4 разноцветных флажка.Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна. |
| **1** | **3** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;3) метание в горизонтальную цель;4) выполнение поворотов на месте;5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| **1** | **4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;3) метание в горизонтальную цель;4) выполнение поворотов на месте;5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| **1** | **5** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;3) обучение правильному бегу;4) выполнение прыжка в длину с места;5) игра «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.  |
| **1** | **6** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) комплекс упражнений утренней гимнастики;2) прыжок в длину с места на оценку;3) метание мячей на дальность;4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.Словарь: команда, игроки, метание, дальность. |
| **1** | **7** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) Различные виды ходьбы и бега;2) ОРУ с флажками;3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);5) игра «По сигналу». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки. Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал. |
| **1** | **8** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) ОРУ с флажками;2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов;3) обучение перекатам;4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»;5) различные виды ходьбы и бега. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы.Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони. |
| **1** | **9** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги;2) выполнение упражнений с флажками;3) выполнение перекатов;4) метание в горизонтальную и вертикальную цель;5) игра «Заяц без домика». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м.Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик. |
| **1** | **10** | Легкая атлетика. Метание на дальность. | 1) прыжки в длину с трех-четырех шагов;2) обучение метанию на дальность;3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать». | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление. |
| **1** | **11** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предметов;2) обучение прыжкам в длину с разбега;3) зачет по метанию на дальность;4) ходьба по ориентирам;5) игры «Защита укрепления», «По сигналу». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал. |
| **1** | **12** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предмета;2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта;3) прыжки в длину с разбега;4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления» | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: рулетка, секундомер, булавы, флажок.Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда. |
| **1** | **13** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. | 1) Различные виды ходьбы и бега;2) упражнения с гимнастической палкой;3) отработка фазы прыжка в длину с места;4) метание в цель;5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат.Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка. |
| **1** | **14** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. | 1) выполнение прыжков в длину с разбега;2) бег на дистанцию 60 м;3) упражнения с флажками;4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча.Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета. |
| **1** | **15** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;4) броски и ловля мяча;5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| **1** | **16** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;4) броски и ловля мяча;5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| **1** | **17** | Легкая атлетика. Бег в различном темпе. | 1) выполнение упражнений с флажками;2) прыжки с различной высоты;3) навыки выполнения бега в различном темпе;4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.Словарь: четверть, бревно, скамейка. |
| **1** | **18** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | 1) Различные виды ходьбы и бега;2) зачет по метанию в цель;3) упражнения с флажками;4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м. |
| **Раздел программы Подвижные игры – 9 часов** |
| **1** | **19** | Подвижные игры. Элементы футбола.  | 1) ОРУ без предметов2) Различные виды ходьбы и бега3) Беседа. История футбола. Основные правила игры4) Подвижная игра «Охотники и утки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячиСловарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда |
| **1** | **20** | Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами2) Различные виды ходьбы и бега3) Ведение мяча по прямой4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячиСловарь: Ведение мяча |
| **1** | **21** | Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами2) Различные виды ходьбы и бега3) Ведение мяча по прямой4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячи |
| **1** | **22** | Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами2) Бег на короткие дистанции3) Остановка и передача мяча в парах4) Ведение мяча, огибая предметы5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)Словарь: Остановка, передача, пас |
| **1** | **23** | Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами2) Бег на короткие дистанции3) Остановка и передача мяча в парах4) Ведение мяча, огибая предметы5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)Словарь: Внутренняя сторона стопы |
| **1** | **24** | Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов2) Различные виды ходьбы и бега.3) Удар по воротам4) Отбивание (Игра вратаря)5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячиСловарь: Вратарь, удар, поймать, отбить |
| **1** | **25** | Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов2) Различные виды ходьбы и бега.3) Удар по воротам4) Отбивание (Игра вратаря)5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячиСловарь: Штанга, перекладина, гол |
| **1** | **26** | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов2) Различные виды ходьбы.3) Ведение мяча, огибая предметы4) Остановка и передача мяча в парах5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячиСловарь: Тайм, матч |
| **1** | **27** | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов2) Различные виды ходьбы.3) Ведение мяча, огибая предметы4) Остановка и передача мяча в парах5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)Оборудование: Футбольные мячи |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | **28** | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук2) Комплекс ОРУ со скакалками.3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика».4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. | **Место проведения:** спортивный зал **Оборудование:** Скакалка**Словарь:** Гимнастика |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** |
| **1** | **29** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) комплекс упражнений с флажками;2) лазанье по гимнастической стенке;3) навыки равновесия;4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье. |
| **1** | **30** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;2) выполнение прыжка в длину с места;3) упражнения с флажками;4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.Словарь: игра, поза, место, длина. |
| **1** | **31** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;2) выполнение прыжка в длину с места;3) упражнения с флажками;4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.Словарь: игра, поза, место, длина. |
| **1** | **32** | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| **1** | **33** | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| **1** | **34** | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;2) упражнения с гимнастической палкой;3) челночный бег;4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| **1** | **35** | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;2) упражнения с гимнастической палкой;3) челночный бег;4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| **1** | **36** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;2) выполнение строевых команд;3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;4) бросание и ловля больших мячей;5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| **1** | **37** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;2) выполнение строевых команд;3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;4) бросание и ловля больших мячей;5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| **1** | **38** | Гимнастика. Элементы акробатики. | 1) упражнения без предметов;2) выполнение всех способов размыкания;3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;4) выполнение метания в цель;5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| **1** | **39** | Гимнастика. Упражнения без предметов | 1) упражнения без предметов;2) выполнение всех способов размыкания;3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;4) выполнение метания в цель;5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| **1** | **40** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;2) бег на выносливость (до 3—4 мин);3) метание в цель;4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| **1** | **41** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;2) бег на выносливость (до 3—4 мин);3) метание в цель;4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| **1** | **42** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;2) зачет по выполнению метания в цель;3) упражнения в равновесии;4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| **1** | **43** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;2) зачет по выполнению метания в цель;3) упражнения в равновесии;4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| **Раздел программы Подвижные игры 5 часов** |
| **1** | **44** | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками2) Строевые упражнения3) Перебрасывание мяча в парах4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный залОборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **45** | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками2) Строевые упражнения3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный залОборудование: Волейбольные мячиСловарь: Волейбол, сетка |
| **1** | **46** | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами2) Беговые упражнения3) Перебрасывание мяча в парах через сетку4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный залОборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **47** | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами2) Беговые упражнения3) Перебрасывание мяча в парах через сетку4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный залОборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **48** | Подвижные игры. Пионербол | 1) ОРУ без предметов2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком)3) Перебрасывание мяча в парах4) Пионербол | Место проведения: Спортивный залОборудование: Волейбольные мячиСловарь: Пионербол |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | **49** | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. | Место проведения: Спортивный залОборудование: Наглядный материалСловарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| **Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов** |
| **1** | **50** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | 1) требования к одежде лыжника2) проверка наличия лыж;3) комплекс упражнений с флажками;4) ступающий шаг; | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: Лыжи, флажкиСловарь: Ступающий шаг. |
| **1** | **51** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага.2) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Скользящий шаг. |
| **1** | **52** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) переноска лыж с палками под рукой.2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок3) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Поворот переступанием |
| **1** | **53** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах.2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| **1** | **54** | Лыжная подготовка. | 1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками;2) комплекс упражнений;3) игра «Гуси-лебеди». | Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки.Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка. |
| **1** | **55** | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);3) закрепить выполнение строевых команд;4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| **1** | **56** | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);3) закрепить выполнение строевых команд;4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| **1** | **57** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо | 1) передвижение приставными шагами влево и вправо;2) обучение скользящему шагу;3) обучение правильному движению руками во время скольжения;4) спуск в основной и низкой стойках;5) подъем лесенкой прямо;6) игра «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: участок возле школы.Оборудование: лыжи, палки, флажки.Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| **1** | **58** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо | 1) передвижение приставными шагами влево и вправо;2) обучение скользящему шагу;3) обучение правильному движению руками во время скольжения;4) спуск в основной и низкой стойках;5) подъем лесенкой прямо;6) игра «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: участок возле школы.Оборудование: лыжи, палки, флажки.Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| **1** | **59** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;3) умение пользоваться петелькой на палках;4) подъем лесенкой наискось;5) игра «Точно в ворота»;6) прохождение дистанции до 800 м;7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| **1** | **60** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;3) умение пользоваться петелькой на палках;4) подъем лесенкой наискось;5) игра «Точно в ворота»;6) прохождение дистанции до 800 м;7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| **1** | **61** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками3) скользящий шаг | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Подъем «полуелочкой» |
| **1** | **62** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками3) ступающий шаг | Место проведения: Спортивная площадкаОборудование: ЛыжиСловарь: Подъем «полуелочкой» |
| **1** | **63** | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;2) обучению попеременному двушажному ходу;3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;5) игра «Борьба за флажки». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: 10 флажков.Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |
| **1** | **64** | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;2) обучению попеременному двушажному ходу;3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;5) игра «Борьба за флажки». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: 10 флажков.Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |
| **1** | **65** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **1** | **66** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы.Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | **67** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.****Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».**Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры - 8 часов** |
| **1** | **68** | Подвижные игры. | 1) выполнение прыжка в длину с места;2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками;3) игра «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно. |
| **1** | **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы)5) Эстафеты с элементами баскетбола | Место проведения: Спортивный зал.Оборудование: баскетбольные мячи |
| **1** | **70** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Ведение мяча на месте и в движении2) Передача мяча в парах3) Бросок мяча в кольцо4) Эстафеты с элементами баскетбола | Место проведения: Спортивный зал.Оборудование: баскетбольные мячи |
| **1** | **71** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **1** | **72** | Подвижные игры | 1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке;3) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся). |
| **1** | **73** | Подвижные игры | 1) ходьба по бревну (равновесие);2) соскок в глубину;3) метание в цель; | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. |
| **1** | **74** | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;4) метание в цель;5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| **1** | **75** | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;4) метание в цель;5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** |
| **1** | **76** | Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.3) Значение режима дня. |   |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** |
| **1** | **77** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики;2) лазанье по гимнастической стенке;3) передвижение с сохранением равновесия;4) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.Словарь: игра, волк, ров, лазанье. |
| **1** | **78** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений;2) лазанье по гимнастической стенке;3) перелезание через предмет;4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»; | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика.Словарь: бревно, конь, перелезание, зал. |
| **1** | **79** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;2) обучение перелезанию;3) прыжки в высоту;4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| **1** | **80** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;2) обучение перелезанию;3) прыжки в высоту;4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| **1** | **81** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;2) выполнение строевых команд;3) метание в цель;4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| **1** | **82** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;2) выполнение строевых команд;3) метание в цель;4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| **1** | **83** | Гимнастика. | 1) метание вдаль;2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;3) навыки ходьбы в ногу;4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| **1** | **84** | Гимнастика. | 1) метание вдаль;2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;3) навыки ходьбы в ногу;4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| **1** | **85** | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;2) прыжки в длину;3) общеразвивающие упражнения без предметов;4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| **1** | **86** | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;2) прыжки в длину;3) общеразвивающие упражнения без предметов;4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| **1** | **87** | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;2) зачет по метанию мячей на дальность;3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| **1** | **88** | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;2) зачет по метанию мячей на дальность;3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| **Раздел программы легкая атлетика – 14 часов** |
| **1** | **89** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;2) прыжки в длину с разбега;3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| **1** | **90** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;2) прыжки в длину с разбега;3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| **1** | **91** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;2) прыжки в высоту с разбега;3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |
| **1** | **92** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;2) прыжки в высоту с разбега;3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |
| **1** | **93** | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;2)метание на дальность;3) бег на дистанцию 30;4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.Словарь: высота, полет, дальше. |
| **1** | **94** | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;2)метание на дальность;3) бег на дистанцию 30;4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.Словарь: высота, полет, дальше. |
| **1** | **95** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;2) ОРУ без предмета в движении;3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».  | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **1** | **96** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;2) ОРУ без предмета в движении;3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».  | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **1** | **97** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.2) Метание мяча в горизонтальную цель;3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **1** | **98** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.2) Метание мяча в горизонтальную цель;3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **1** | **99** | Легкая атлетика.  | 1) Строевые упражнения2) ОРУ, ходьба и бег.3) Развитие скоростно-силовых способностей.4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| **1** | **100** | Легкая атлетика.  | 1) Строевые упражнения2) ОРУ, ходьба и бег.3) Развитие скоростно-силовых способностей.4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| **1** | **101** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) «Челночный» бег 3х10м.2) Контроль прыжка в длину с места.3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадкаОборудование: секундомер, рулетка |
| **1** | **102** | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 1) ОРУ без предметов.2) Игры-эстафеты.3)Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадкаОборудование: в зависимости от игр. |

**4 класс:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов, отводимое на освоение каждой темы** | **Основные виды деятельности обучающихся на уроке** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. |
|  | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах.Участие в соревновательной деятельности.Работа с наглядным материалом. |
|  | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражненийУчастие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижной игре. |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. |
|  | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».  | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх. |
|  | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.  | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете |
| **Подвижные игры (20 часов)** |
|  | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
|  | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,  | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
|  | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»).Участие в эстафете с обручами. |
|  | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений.Участие в эстафете. |
|  | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Зайцы в огороде».  | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде». |
|  | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Мышеловка». |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Эстафета зверей». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей». |
|  | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров». |
|  | Игра «Вызов номеров». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Игра «Кто обгонит?»  | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?». |
|  | Игра «Кто обгонит?»  | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Эстафеты с мячами.  | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
|  | Эстафеты с мячами.  | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
| **Гимнастика (20 часов)** |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. |
|  | Кувырок назад и перекат.  | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков. |
|  | Кувырок назад и перекат.  | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков. |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
|  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
|  | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.  | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
|  | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч». |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».Выполнение тренировочных упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
|  | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
|  | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Участие в беседе с учителем и одноклассниками.Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске.Выполнение практических заданий. |
|  | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. |
|  | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. |
|  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции. |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.Участие во встречной эстафете. |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции. |
|  | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. |
|  | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. |
|  | Повороты «Переступанием». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции. |
|  | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции. |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции. |
|  | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.Участие в эстафете. |
|  | Торможение «Упором».  | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. |
|  | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков. |
|  | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов.Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков. |
|  | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов.Участие в эстафете. |
|  | Торможение «Плугом».  | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможенияУчастие в эстафете. |
|  | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения.Участие в эстафете. |
|  | Торможение «Упором» Встречная эстафета.  | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.Участие в эстафете. |
|  | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема.Участие в эстафете. |
|  | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.  | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска. |
| **Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)** |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Участие в подвижных играх.Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. |
|  | Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу». |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в подвижной игре «Подвижная цель». |
|  | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на3 пасса. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладеймячом». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете. |
|  | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в учебной игре с мячом. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в учебной игре с мячом. |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре «Снайперы». |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре «Снайперы». |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре «Борьба за мяч». |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете. |
|  | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре «Перестрелка». |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре «Подвижная цель». |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в эстафете.Участие в подвижной игре. |
|  | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
|  | Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в игре в мини-баскетбол. |
| **Легкая атлетика (7 часов)** |
|  | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в эстафетах и подвижных играх. |
|  | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Отработка навыков челночного бега. |
|  | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в эстафетах и подвижных играх. |
|  | Челночный бег. Круговая эстафета. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Отработка навыков челночного бега.Участие в круговой эстафете. |
|  | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в подвижных играх. |
|  | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.Участие в подвижных играх. |
|  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.Участие в подвижных играх. |
| **ИТОГО ПО КУРСУ:** | **102 часа (3 часа в неделю)** |

**5.Учебно-методическое обеспечение**