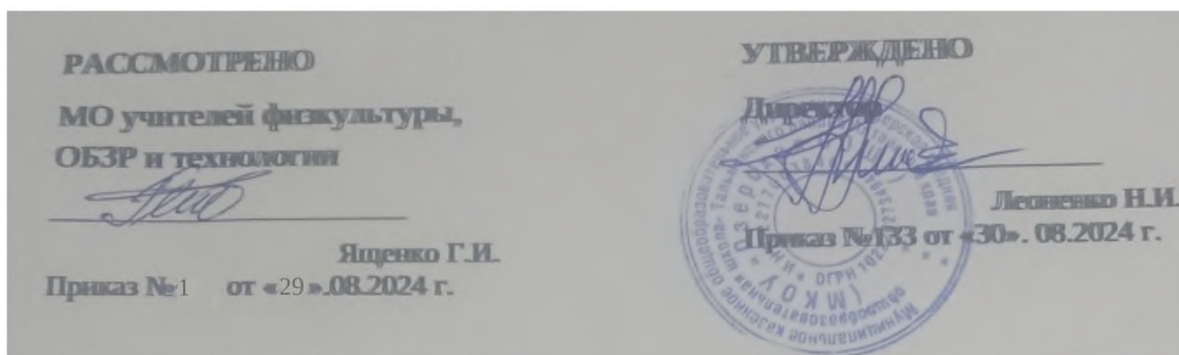


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптированная физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования по адаптированной
основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой
психического развития (вариант 7.2.)

на 2024-2025 учебный год

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры
Журавлев Владимир Юрьевич

с. Озерки

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и

коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития

талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное

усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том

числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального

благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпоритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волево-саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в

разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).

- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения вогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультурминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, футбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с

максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»).

Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.

«Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания.

Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением
5	Разновидности ходьбы.	1	Разновидности ходьбы.
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте
7	Прыжки с продвижением вперед.	1	Прыжки с продвижением вперед.
8	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места
9	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча.
10	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча.
11	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча.
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега
13	Бег по пересеченной местности	1	Бег по пересеченной местности
14	Равномерный бег (3 минуты).	1	Равномерный бег (3 минуты).
15	Чередование ходьбы, бега	1	Чередование ходьбы, бега
16	Равномерный бег (3 минуты).	1	Равномерный бег (3 минуты).

17	Чередование ходьбы, бега	1	Чередование ходьбы, бега
18	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега
19	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега
20	Равномерный бег 5, 6 минут.	1	Равномерный бег 5, 6 минут.
21	Чередование ходьбы, бега	1	Чередование ходьбы, бега
22	Бег с изменением направления движения	1	Бег с изменением направления движения
23	Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения.
24	Стойка на «лопатках»	1	Стойка на «лопатках»
25	Седы их разновидности	1	Седы их разновидности
26	Висы на перекладине	1	Висы на перекладине
27	Упоры и их разновидности	1	Упоры и их разновидности
28	Осанка человека.	1	Осанка человека.
29	Положение «группировка»	1	Положение «группировка»
30	Совершенствование Положение «группировка»	1	Совершенствование Положение «группировка»
31	Утренняя гимнастика	1	Утренняя гимнастика
32	ОРУ для утренней гимнастики	1	ОРУ для утренней гимнастики
33	Перекаты в «группировке».	1	Перекаты в «группировке».
34	Совершенствование Перекаты в «группировке»	1	Совершенствование Перекаты в «группировке»
35	Физкультурные минутки.	1	Физкультурные минутки.
36	Лазание по наклонной скамейке, стоя на	1	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.

	коленях.		
37	Лазание по наклонной скамейке, стоя	1	Лазание по наклонной скамейке, стоя
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
39	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке.
40	Режим дня школьника.	1	Режим дня школьника.
41	Преодоление препятствий.	1	Преодоление препятствий.
42	Перелезание через горку матов.	1	Перелезание через горку матов.
43	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	Вис лёжа на низкой перекладине.
44	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	Как правильно ухаживать за своим телом.
45	Прохождение полосы препятствий.	1	Прохождение полосы препятствий.
46	Совершенствование прохождения полосы препятствий	1	Совершенствование прохождения полосы препятствий
47	Спортивные виды гимнастики.	1	Спортивные виды гимнастики.
48	Упражнения на низкой перекладине	1	Упражнения на низкой перекладине
49	Тестирование вися на время	1	Тестирование вися на время
50	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
51	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	Тестирование подъема туловища за 30 с.

52	Тестирование отжимание в упоре лежа	1	Тестирование отжимание в упоре лежа
53	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине	1	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине
54 55	Подвижная игра. «Запрещённое движение»	2	Подвижная игра. «Запрещённое движение»
56 57	Совершенствование техники перекатов	2	Совершенствование техники перекатов
58 59	Совершенствование техники упоров	2	Совершенствование техники упоров
60	Техника выполнения кувырка вперед	1	Техника выполнения кувырка вперед
61 62	Совершенствование техники кувырка вперед	2	Совершенствование техники кувырка вперед
63	Связка стойка на лопатках, «мост»	1	Связка стойка на лопатках, «мост»
64	Совершенствование связки стойка на лопатках, «мост» —	1	Совершенствование связки стойка на лопатках, «мост» —
65	Стойка на голове	1	Стойка на голове
66	Круговая тренировка	1	Круговая тренировка
67	Прыжки со скакалкой	1	Прыжки со скакалкой
68	Обруч — учимся им управлять	1	Обруч — учимся им управлять
69	Спортивные игры. ТБ	1	Спортивные игры. ТБ
70 71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
72 73	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	2	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
74	Бросок мяча снизу	1	Бросок мяча снизу
75	Ловля мяча на месте	1	Ловля мяча на месте
76	Бросок мяча двумя руками от	1	Бросок мяча двумя руками от груди

	груди		
77	Бросок мяча на месте в щит	1	Бросок мяча на месте в щит
78	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.	1	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.
79 80	Бег из различных исходных положений.	2	Бег из различных исходных положений.
81	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.
82	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.
83	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.
84	Физические качества человека.	1	Физические качества человека.
85	Развитие физических качеств.	1	Развитие физических качеств.
86	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.
87	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Метание теннисного мяча на дальность.
88	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Метание теннисного мяча на дальность.
89	Метание теннисного мяча на дальность.	2	Метание теннисного мяча на дальность.

90	мяча на заданное расстояние.		мяча на заданное расстояние.
91	Положение — «высокий старт».	2	Положение — «высокий старт».
92			
93	Бег на 30 м.	2	Бег на 30 м.
94			
95	Элементы спортивных игр.	1	Элементы спортивных игр.
96	Совершенствование элементов спортивных игр	1	Совершенствование элементов спортивных игр
97	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Подвижная игра «Третий лишний».
98	Подвижная игра «Два мороза»	1	Подвижная игра «Два мороза»
99	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Подвижная игра «Охотники и утки»

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся.
1	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Тестирование.
2	Ходьба и бег	1	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне

			<p>(в умеренном темпе).</p> <p>Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Великаны и карлики»</p>
3	Ходьба и бег в различных направлениях	1	<p>Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях</p> <p>Коррекционная игра «Великаны и карлики»</p>
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	<p>Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее.</p> <p>Коррекционная игра «Ястребы и утки»</p>
5	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	<p>Повторение Строевые упражнения. комплекс ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка).</p> <p>Коррекционная игра «Ястребы и утки»,</p>
6	Ходьба и бег. Бег парами	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег</p>

			<p>в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Бег парами (темп умеренный).</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p>
7	Ходьба и бег. Бег парами	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Бег парами (темп умеренный).</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p>
8	Чередование бега и ходьбы парами	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»</p>
9	Чередование бега и ходьбы парами	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»</p>
10	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Чередование бега и ходьбы парами.</p> <p>Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м)</p> <p>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»</p>
11	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в</p>

			<p>различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Чередование бега и ходьбы парами.</p> <p>Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м)</p> <p>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»</p>
12	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Чередование бега и ходьбы парами.</p> <p>Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м)</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»</p>
13	Прыжки на месте с поворотом	1	<p>Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>Повторение. Бег с ускорением (до 30 м)</p> <p>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»</p> <p>Разучивание. Прыжки на месте с поворотом</p> <p>Коррекционная игра «Совушки»</p>
14	Прыжки на месте с поворотом	1	<p>Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>Повторение. Прыжки на месте с поворотом</p> <p>Разучивание. Игра «Вызов номеров»</p> <p>Упражнения на релаксацию</p> <p>Коррекционная игра «Совушки»</p>
15	Прыжки в длину с места	1	<p>Повторение. Игра «Вызов номеров»</p> <p>Упражнения на релаксацию</p> <p>Разучивание. Прыжки в длину с места</p> <p>Коррекционная игра «Совушки»</p>
16	Прыжки в длину с места	1	<p>Повторение. Прыжки в длину с места</p> <p>Разучивание. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери»</p> <p>Игра «Дракон кусает свой хвост»</p>
17	Прыжки в длину	1	<p>Повторение. Прыжки в длину с места.Игра на</p>

	с разбега		внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
18	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
19	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
20	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1	Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
21	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание Игра «Сорви шишку»
22	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Охотник и утки»
23	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1	Разучивание «Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Коррекционная игра «У медведя во бору»
24	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1	Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
25	Метание с места	1	Повторение. Строевые упражнения.

	малого мяча на дальность правой и левой рукой		Разучивание. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
26	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1	Повторение. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «Пятнашки»
27	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»
28	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»
29	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
30	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий
31	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,
32	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,

			Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук Игра «Канатоходец»
34	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Игра «Переправа»
35	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»
36	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Коррекционная игра «Кот и воробышки»
37	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической

			<p>скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробышки»</p>
38	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках</p>
39	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p>
40	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках</p> <p>Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».</p>
41	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Коррекционная игра «Невод»</p>
42	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет</p>

			Коррекционная игра «Невод»
43	Лазание по гимнастической стенке	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
46	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
47	Ходьба на лыжах	1	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. ступающий, скользящий ход. Игра «Лыжные рельсы»
48	Ходьба на лыжах	1	Повторение. Ступающий, скользящий ход.

			Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ход Игра «Лыжные рельсы»
49	Повороты на месте и в движении	1	Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
50	Повороты на месте и в движении	1	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
51	Подъемы	1	Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
52	Спуск и торможение	1	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
53	Спуск и торможение	1	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Комплекс ОРУ н развитие координации движений. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
54	Передвижение в медленном темпе	1	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра «Лыжные буксиры»

55	Передвижение в медленном темпе	1	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
54	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
55	Школа мяча	1	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне Игра «горячий мяч»
56	Школа мяча	1	Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне Разучивание. Передача мяча в шеренге сверху Игра «горячий мяч»
57	Школа мяча	1	Повторение. Передача мяча в шеренге сверху Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку Игра «Охотники и зайцы»
58	Подвижные игры на основе пионербола	1	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) Игра «Кого назвали – тот и ловит»
59	Подвижные игры на основе пионербола	1	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху.

			Игра «Не урони мяч» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
60	Подвижные игры на основе пионербола	1	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
61	Подвижные игры на основе пионербола	1	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Верхняя прямая подача Игра «Филин и пташки»
62	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Верхняя прямая подача Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Игра «Филин и пташки»
63	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Упражнения на дыхание и релаксацию
64	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучивание. Ведение мяча на местепоследовательно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
65	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.

66	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Разучивание. Передача мяча двумя руками Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Передача мяча двумя руками Коррекционная игра «Два мороза» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
71	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»

74	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах «Игра «День и ночь»
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча. Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
79	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
80	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
81	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног

			Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
82	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
83	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с набивными мячами.Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
84	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
85	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем.перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Коррекционная игра «Лови-не лови»
86	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
87	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы.Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.

			Разучивание. Упражнения на профилактику плоскостопия. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
88	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Белые медведи»
89	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»
90	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Коррекционная игра «Белые медведи»
91	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
94	Быстрый бег	1	Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»

95	Быстрый бег		1	Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
96	Метание на дальность	на	1	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
97	Метание на дальность	на	1	Повторение. Метание на дальность Тестирование.
98	Сообщение теоретических сведений		1	Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности. Коррекционная игра «хоровод»
99	Плавание. Лежание на груди и на спине	на	1	Повторение. Правила поведения на воде. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности Разучивание. Лежание на груди и на спине Коррекционная игра «хоровод»
100	Плавание. Лежание на груди и на спине	на	1	Повторение. Лежание на груди и на спине Игры «Крокодил»
101	Имитация плавание доской	с	1	Повторение. Лежание на груди и на спине. Разучивание. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску
102	Имитация плавание доской	с	1	Повторение. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску Игры «Охотники и утки», «Качели»

3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся.
1.	Сообщение	1	Беседа. Правила поведения на уроках легкой

	теоретических сведений		<p>атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития.</p> <p>Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.</p>
2.	Ходьба и бег	1	<p>Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе.</p> <p>Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>Коррекционная игра «Быстро по своим местам».</p>
3.	Ходьба и бег в различных направлениях	1	<p>Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Игра «Летчики».</p>
4.	Ходьба и бег в	1	<p>Повторение. Ходьба с изменением направления.</p>

	различных направлениях.		Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров. Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).
5.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	Повторение Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров. Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).
6.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Игра «Волшебные буквы» Упражнения на релаксацию.
7.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Разучивание. Бег с ускорением. Волк и овцы (русская народная игра)
8.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях.

			<p>Бег с ускорением.</p> <p>Разучивание. Волк и овцы (русская народная игра)</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»</p>
9.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Игра «Черепашки»</p>
10.	Прыжки с поворотом	1	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами.</p> <p>Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°</p> <p>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»</p>
11.	Прыжки с поворотом	1	<p>Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.</p> <p>Разучивание. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»</p>
12.	Прыжки с поворотом	1	<p>Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.</p> <p>Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°.</p> <p>Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»</p>
13.	Прыжки через скакалку	1	<p>Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°.</p> <p>Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах</p> <p>«Ворота» (русская народная игра).</p>
14.	Прыжки через	1	<p>Повторение. Прыжки через скакалку на двух</p>

	скакалку		ногах. Разучивание. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Упражнения на релаксацию
15.	Прыжки в длину с места	1	Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног Игра-эстафета «Волшебные буквы»
16.	Прыжки в длину с места	1	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра «Бездомный заяц» Игра на внимание «Летает - не летает»
17.	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Игра «Дракон кусает свой хвост»
18.	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра) Тестирование
19.	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Лиски»
20.	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Игра «Лиски»
21.	Впрыгивание на мягкое препятствие	1	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие Игра «Позвони в колокольчик»
22.	Впрыгивание на мягкое	1	Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие Разучивание. комплекс ОРУ в кругу

	препятствие		Игра «Позвони в колокольчик»
23.	Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах
24.	Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1	Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах Игры.
25.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер»
26.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «По названным мишеням»
27.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».
28.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель.
29.	Метание набивного мяча различными способами	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Разучивание. Броски набивного двумя руками снизу и от груди, из-за головы Эстафета с мячами.
30.	Метание	1	Повторение. Метание набивного мяча двумя

	набивного мяча различными способами		руками из-за головы. Разучивание. Игра «Гандбольные салки»
31.	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения «Ласточка», Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове).
32.	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33.	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Игра «Канатоходец»
34.	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см Игра «Канатоходец».

35.	Упражнения в равновесии	1	<p>Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p>
36.	Упражнения в равновесии	1	<p>Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Поворот кругом переступанием на г/скамейке</p>
37.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Повторение. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.</p>
38.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).</p> <p>Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.</p> <p>Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках</p>
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	<p>Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический</p>

			скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.
40.	Лазание по гимнастической стенке	1	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
41.	Лазание по гимнастической стенке	1	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Повторение. Эстафета: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
42.	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному)
43.	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.
44.	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
45.	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.

			Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
46.	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Разучивание. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
47.	Ходьба на лыжах скользящим шагом	1	Повторение. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. Восстановление навыков скользящего шага.
48.	Повороты на лыжах	1	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Восстановление навыков скользящего шага. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лыжные рельсы»
49.	Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Лыжный поезд»
50.	Подъем на лыжах	1	Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом. Игра «Лыжный поезд»
51.	Подъем и спуск	1	Повторение. Подъем на лыжах по склону

	на лыжах		ступающим шагом. Разучивание. Спуск на лыжах со склона до 15°. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
52.	Спуск и торможение	1	Повторение. Спуск на лыжах со склона до 15°. Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
53.	Спуск и торможение	1	Повторение. Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Игра «Лыжные буксиры»
54.	Передвижение в медленном темпе	1	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе. Игра «Кто самый быстрый?»,
55.	Передвижение в медленном темпе	1	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)
56.	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья. Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом

			Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
57.	Школа мяча	1	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху Игра «Горячий мяч»
58.	Школа мяча	1	Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху. Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра) Упражнения на релаксацию
59.	Школа мяча	1	Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) «Змейка» (русская народная игра) Упражнения на релаксацию
60.	Подвижные игры на основе пионербола	1	Повторение. Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». Упражнения на релаксацию
61.	Подвижные игры на основе пионербола	1	Повторение. Игра «Не урони мяч» Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»
62.	Подвижные игры на основе пионербола	1	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку. Эстафета с мячами.
63.	Подвижные игры на основе пионербола	1	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Игра «Не давай мяч водящему»

64.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.</p> <p>Игра-эстафета «Полет на ядре»</p>
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола</p> <p>Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.</p>
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
67.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Разучивание. Ведение мяча в движении</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе).</p> <p>Разучивание. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.</p>

69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Игра «Охотники и утки» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах Игра «Охотники и утки» Дыхательные упражнения
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача в квадратах «Игра «День и ночь»

76.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ловля и передача мяча в квадратах Игра-эстафета с мячами.
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача Коррекционная игра «Светофор»
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча и передача Эстафета с переноской мячей.
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди Тестирование Упражнения на дыхание и релаксацию
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
81.	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения.
82.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа
83.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног
84.	Корректирующие	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег.

	упражнения		ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
85.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
86.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
87.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. перекаат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.
88.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. перекаат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы
89.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекааты назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища.
90.	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на

			<p>профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот».</p>
91.	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот»</p>
92.	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
93.	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
94.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	<p>Подводящие упражнения. Строевые.</p> <p>Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Чередование бега и ходьбы</p>
95.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	<p>Повторение. Чередование бега и ходьбы.</p> <p>Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия</p> <p>Кроссовый бег в умеренном темпе.</p>
96.	Высокий старт с	1	<p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!»,</p>

	последующим ускорением.		«Внимание!», «Марш!» Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «Пятнашки».
97.	Высокий старт с последующим ускорением.	1	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.
98.	Метание на дальность	1	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
99.	Метание на дальность	1	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание на дальность Тестирование.
100.	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.
101.	Плавание. Лежание на груди и на спине	1	Подводящие упражнения. Повторение. Правила поведения на воде. Лежание на груди и на спине с имитацией движений при нахождении в воде.
102.	Плавание. Лежание на груди и на спине	1	Подводящие упражнения. Лежание на груди и на спине с имитацией движений при нахождении в воде.

№ уро ка	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся.
1.	Сообщение теоретических сведений	1	<p>Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития.</p> <p>Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!».</p> <p>Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.</p>
2.	Ходьба и бег	1	<p>Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе.</p> <p>Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>Коррекционная игра «Быстро по своим местам».</p>
3.	Ходьба и бег в различных направлениях	1	<p>Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p>

			Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров. Игра «Летчики».
4.	Ходьба и бег в различных направлениях.	1	Повторение. Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров. Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).
5.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	Повторение Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров. Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).
6.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1	Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Игра «Волшебные буквы» Упражнения на релаксацию.
7.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.

			Разучивание. Бег с ускорением. Волк и овцы (русская народная игра)
8.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с ускорением. Разучивание. Волк и овцы (русская народная игра) Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
9.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Игра «Черепашки»
10	Прыжки с поворотом	1	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180° Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
11	Прыжки с поворотом	1	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
12	Прыжки с поворотом	1	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
13	Прыжки через	1	Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте

	скакалку		с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах «Ворота» (русская народная игра).
14	Прыжки через скакалку	1	Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Упражнения на релаксацию
15	Прыжки в длину с места	1	Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног Игра-эстафета «Волшебные буквы»
16	Прыжки в длину с места	1	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра «Бездомный заяц» Игра на внимание «Летает - не летает»
17	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Игра «Дракон кусает свой хвост»
18	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра) Тестирование
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Лиски»
20	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Игра «Лиски»
21	Впрыгивание на	1	Повторение. Прыжки с высоты с мягким

	мягкое препятствие		приземлением на обе ноги Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие Игра «Позвони в колокольчик»
22	Впрыгивание на мягкое препятствие	1	Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Позвони в колокольчик»
23	Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах
24	Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1	Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах Игры.
25	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер»
26	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «По названным мишеням»
27	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».
28	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель.
29	Метание набивного мяча различными	1	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

	способами		Разучивание. Броски набивного двумя руками снизу и от груди, из-за головы Эстафета с мячами.
30	Метание набивного мяча различными способами	1	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Разучивание. Игра «Гандбольные салки»
31	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения «Ласточка», Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове).
32	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Игра «Канатоходец»
34	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки.

			Разучивание. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см Игра «Канатоходец».
35	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
36	Упражнения в равновесии	1	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Поворот кругом переступанием на г/скамейке
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Повторение. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.
38	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39	Ползание по наклонной гимнастической	1	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Ползание по наклонной

	скамейке		гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.
40	Лазание по гимнастической стенке	1	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
41	Лазание по гимнастической стенке	1	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Повторение. Эстафета: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
42	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному)
43	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.
44	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.

45	Упражнения в поднимании и переноске грузов	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.</p> <p>Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.</p>
46	Сообщение теоретических сведений	1	<p>Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.</p> <p>Разучивание. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»</p>
47	Ходьба на лыжах скользящим шагом	1	<p>Повторение. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе.</p> <p>Разучивание. Восстановление навыков скользящего шага.</p>
48	Повороты на лыжах	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника».</p> <p>Восстановление навыков скользящего шага.</p> <p>Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Игра «Лыжные рельсы»</p>
49	Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	<p>Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p> <p>Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Игра «Лыжный поезд»</p>
50	Подъем на лыжах	1	<p>Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание. Подъем на</p>

			<p>лыжах по склону ступающим шагом.</p> <p>Игра «Лыжный поезд»</p>
51	Подъем и спуск на лыжах	1	<p>Повторение. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.</p> <p>Разучивание. Спуск на лыжах со склона до 15°.</p> <p>Коррекционная игра «Лыжные дуэты»</p>
52	Спуск и торможение	1	<p>Повторение. Спуск на лыжах со склона до 15°.</p> <p>Разучивание. Спуск в высокой стойке;</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Коррекционная игра «Лыжные дуэты»</p>
53	Спуск и торможение	1	<p>Повторение. Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений.</p> <p>Игра «Лыжные буксиры»</p>
54	Передвижение в медленном темпе	1	<p>Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж</p> <p>Разучивание. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе.</p> <p>Игра «Кто самый быстрый?»</p>
55	Передвижение в медленном темпе	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе.</p> <p>Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)</p>
56	Сообщение теоретических сведений	1	<p>Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами.</p> <p>Элементарные сведения о пользе подвижных игр</p>

			<p>для укрепления здоровья.</p> <p>Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом</p> <p>Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения</p>
57	Школа мяча	1	<p>Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.</p> <p>Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху</p> <p>Игра «Горячий мяч»</p>
58	Школа мяча	1	<p>Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.</p> <p>Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра)</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
59	Школа мяча	1	<p>Повторение. Передача мяча снизу, сбоку</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)</p> <p>«Змейка» (русская народная игра)</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
60	Подвижные игры на основе пионербола	1	<p>Повторение. Перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч».</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
61	Подвижные игры на основе пионербола	1	<p>Повторение. Игра «Не урони мяч»</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»</p>
62	Подвижные игры на основе пионербола	1	<p>Повторение. Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку.</p> <p>Эстафета с мячами.</p>
63	Подвижные игры на	1	<p>Повторение. Перебрасывание мяча через сетку</p>

	основе пионербола		Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Игра «Не давай мяч водящему»
64	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола. Игра-эстафета «Полет на ядре»
65	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
66	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Разучивание. Ведение мяча в движении Упражнения на дыхание и релаксацию.
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе). Разучивание. Ведение мяча с изменением

			<p>направления</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.</p>
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение</p>
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение</p>
71	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах</p> <p>Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Разучивание. Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах)</p> <p>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках</p> <p>Сюжетные ОРУ.</p>
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1	<p>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках</p>

			Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача в квадратах «Игра «День и ночь»
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ловля и передача мяча в квадратах Игра-эстафета с мячами.
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача Коррекционная игра «Светофор»
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча и передача Эстафета с переноской мячей.
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди Тестирование Упражнения на дыхание и релаксацию
80	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
81	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения.
82	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа
83	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для

			развития мышц рук, плечевого пояса, ног
84	Корректирующие упражнения	1	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
85	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
86	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
87	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. перекал из упора присев назад-вперед в группировку сидя.
88	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с обручем. перекал из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы
89	Корректирующие упражнения	1	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекалы назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища.

90	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот».</p>
91	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Коррекционная игра «Бегемот»</p>
92	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
93	Корректирующие упражнения	1	<p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Коррекционная игра «Канатоходцы»</p>
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	<p>Подводящие упражнения. Строевые.</p> <p>Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища.</p> <p>Чередование бега и ходьбы</p>
95	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	<p>Повторение. Чередование бега и ходьбы.</p> <p>Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия</p>

			Кроссовый бег в умеренном темпе.
96	Высокий старт с последующим ускорением.	1	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «Пятнашки».
97	Высокий старт с последующим ускорением.	1	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.
98	Метание на дальность	1	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
99	Метание на дальность	1	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание на дальность Тестирование.
10	Сообщение теоретических сведений	1	Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.
10	Плавание. Лежание на груди и на спине	1	Подводящие упражнения. Повторение. Правила поведения на воде. Лежание на груди и на спине с имитацией движений при нахождении в воде.
10	Плавание. Лежание на груди и на спине	1	Подводящие упражнения. Лежание на груди и на спине с имитацией движений при нахождении в воде.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<https://www.gto.ru>

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<i>Гимнастика</i>	
1	Стенка гимнастическая	1
2	Козел гимнастический	1
3	Переключатель гимнастический	1
4	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
5	Скамейка гимнастическая жесткая	6
6	Маты гимнастические	10
7	Мяч набивной (1 кг)	3
8	Мяч малый (теннисный)	5
9	Скакалка гимнастическая	20
10	Мяч малый (мягкий)	3
11	Палка гимнастическая	20
12	Обруч гимнастический	10
13	Сетка для переноса малых мячей	2
14	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	
1	Планка для прыжков в высоту	2
2	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Конусы разметочные	10
4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
5	Рулетка измерительная (10м;)	1
6	Номера нагрудные	20
7	Палочка эстафетная	10
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6

3	Мячи баскетбольные	13
4	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5	Манишки игровые с номерами	10
6	Стойки волейбольные универсальные	2
7	Сетка волейбольная	1
8	Мячи волейбольные	12
9	Табло перекидное	1
10	Ворота для мини-футбола	2
11	Сетка для ворот мини-футбола	2
12	Мячи футбольные	6
13	Насос для мячей	3
14	Фишки	20
	Дополнительный инвентарь	5
1	Пульсометр	5
2	Тонометр автоматический	1
3	Весы медицинские с ростомером	2
	Средства доврачебной помощи	
1	Аптечка медицинская	2
	Спортивные объекты	
1	Спортивный зал игровой	1
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
3	Легкоатлетическая дорожка	3
4	Сектор для прыжков в длину	1
6	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
7	Большое футбольное поле	1
8	Площадка игровая баскетбольная	1
9	Площадка игровая волейбольная	1
10	Гимнастический городок	1
11	Полоса препятствий	1

	Техническиесредстваобучения	
1.	Телевизор с универсальной приставкой	1
2.	DVD-плеер или DVD-рекордер	1
3.	Аудиоцентр, радиомикрофон	1
4.	Мультимедийный компьютер	1
5.	МФУ	1