

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки».

Принято:
Педагогическим советом школы
Протокол № _____

От _____ 20__ г.

Утверждаю
Директор шк.-инт №19

_____ Митковская Н.В.
«__» _____ 20__ г.

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа

по Адаптивной физической культуре

Класс: 1 дополнительный - 4

Всего часов на учебный год 102

Количество часов в неделю 3

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки»

Учитель: Жавнеров Андрей Александрович
Категория: Первая категория
Стаж педагогической работы: 2 год

РАССМОТРЕНО:
Школьным методическим объединением
Руководитель МО:

_____/_____/_____
Протокол № _____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР:
_____/ Колесова О.В./

«__» _____ 20__ г.

Содержание

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	3
Базовые учебные действия.....	8
Учебно-тематический план уроков.....	10
1. 1 дополнительный 1 класс.....	10
2. 2 класс.....	10
3. 3 класс.....	10
4. 4 класс.....	10
Календарно-тематическое планирование.....	11
1. 1 дополнительный	11
2. 1 класс.....	16
3. 2 класс.....	20
4. 3 класс.....	26
5. 4 класс.....	31
Список литературы.....	36

I. Введение

1.1. Вводная часть

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана для учащихся 1-4 классов МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого – педагогической поддержки» на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. ФЗ от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 марта 2022 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-21 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”.
- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки»

1.2. Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- Программой предусмотрены следующие виды работы:
- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
 выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
 самостоятельное выполнение упражнений;
 занятия в тренирующем режиме;
 развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

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

Гимнастика:

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

Практический материал. Построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика:

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

Практический материал:

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

и с закрытыми глазами.

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Физкультура входит в обязательную часть учебного плана в образовательную область «Физкультура». Программа рассчитана на обучающихся 1 дополнительного - 4 классов.

В 1 дополнительном и 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV классе):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача в выполнении строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх в соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; - управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Базовые учебные действия

БУД, формируемые у младших обучающихся I - IV и дополнительный классы, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению обучающегося как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

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

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

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

Учебно-тематическое планирование уроков

в 1дополнительном и 1 классе

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
		По плану	Дано фактически	
1	Знания о физической культуре	3		
2	Легкая атлетика	18		
3	Гимнастика	43		
4	Игры	18		
5	Легкая атлетика. Спортивные игры	17		
	Итого	99		

во 2 классе

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
		По плану	Дано фактически	
1	Знания о физической культуре	4		
2	Легкая атлетика	19		
3	Гимнастика	44		
4	Игры	19		
5	Легкая атлетика. Спортивные игры	16		
	Итого	102		

в 3 класса

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
		По плану	Дано фактически	
1	Знания о физической культуре	4		
2	Легкая атлетика	18		
3	Гимнастика	44		
4	Игры	19		
5	Легкая атлетика. Спортивные игры	16		
	Итого	101		

в 4 классе

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
		По плану	Дано фактически	
1	Знания о физической культуре	5		
2	Легкая атлетика	21		
3	Гимнастика	44		
4	Игры	21		
5	Легкая атлетика. Спортивные игры	10		
	Итого	102		

**Календарно – тематическое планирование.
1 (ДОП) КЛАСС**

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	Дата
		1 четверть	23	
	1	Знания о физической культуре	3	
1	1.1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1	
2	1.2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1	
3	1.3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ.	1	
	2	Легкая атлетика	18	
		Ходьба	6	
4	2.1	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра «Гуси-лебеди».	1	
5	2.2	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».	1	
6	2.3	Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной».	1	
7	2.4	Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	1	
8	2.5	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
9	2.6	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1	
		Бег	5	
10	2.7	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	1	
11	2.8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	
12	2.9	Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Игра «У медведя во бору».	1	
13	2.10	Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1	
14	2.11	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Гуси-лебеди».	1	
		Прыжки	7	
15	2.12	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением в перед. Игра «Кто дальше?»	1	
16	2.13	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Горячая лава».	1	
17	2.14	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Салки».	1	
18	2.15	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. ОРУ на месте. Игра «Жмурки».	1	
19	2.16	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
20	2.17	Подпрыгивание вверх на месте. Обучение игре «Пустое место».	1	

21.	2.18	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
	3.	Гимнастика.	42	
22.	3.1	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1	
23.	3.2	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». ОРУ на месте	1	
		2 четверть.	23	
25.	3.4	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1	
26.	3.5	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1	
27.	3.6	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».	1	
28.	3.7	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пустое место».	1	
29	3.8	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Комплекс ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Вышибало в квадрате».	1	
30	3.9	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Пумба-худышка».	1	
31	3.10	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1	
		Лазание и ползание	7	
32	3.11	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1	
33	3.12	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Игра «Карлики – великаны».	1	
34	3.13	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ .Коррекционная игра «Два мороза»	1	
35	3.14	Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ .Коррекционная игра «Два мороза»	1	
36	3.15	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Комплекс ОРУ. Игра «У медведя во бору»	1	
37	3.16	Игра «Удочка». Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.	1	
38	3.17	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Удочка».	1	
		Упражнение на равновесие	6	

39	3.18	Ходьба по веревке руки в стороны. Комплекс ОРУ. Игра «Поймай мяч».	1	
40	3.19	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Коррекционная игра «Стрелки»	1	
41	3.20	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.. Коррекционная игра «Стрелки» Игра «У медведя во бору»	1	
42	3.21	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра «Стрелки»	1	
43	3.22	Комплекс ОРУ с мячами. Коррекционная игра «Игра «Салки». Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1	
44	3.23	Комплекс ОРУ в ходьбе. Коррекционная игра «Пустое место»	1	
		Корригирующие упражнения	3	
45	3.24	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Вышибало в квадрате» Комплекс ОРУ со скакалками	1	
46	3.25	Повторение Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1	
47	3.26	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Салки».	1	
		3 четверть	25	
49	3.28	Повторение Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Салки».	1	
50	3.29	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Игра «Съедобное - несъедобное» .	1	
51	3.30	Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ . Коррекционная игра «Лови-не лови»	1	
52	3.31	Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища Игра «Мяч соседу»	1	
53	3.32	Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища Игра «Мяч по кругу»	1	
54	3.33	Корригирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. . Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	1	

55	3.34	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Подвижная игра «Вышибала в квадрате».	1	
		Элементы акробатических упражнений.	6	
56	3.35	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	1	
57	3.36	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1	
58	3.37	Упражнения на овладение стойки на лопатках. ОРУ. Игра «Путаница».	1	
59	3.37	Упражнение кувырок вперед. Комплекс ОРУ. Игра «Невод»	1	
60	3.38	Упражнение кувырок назад. Комплекс ОРУ. Игра «Мяч в воздухе»	1	
61	3.40	Упражнение кувырок вперед и назад. Комплекс ОРУ. Игра «Перемена места»	1	
		Упражнения на равновесие	4	
62	3.41	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Комплекс ОРУ.	1	
63	3.42	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ Коррекционная игра «Кот и воробьи».	1	
64	3.43	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Перемена места»	1	
65	3.44	Повторение Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	1	
	4.	Подвижные игры	8	
66	4.1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играм. Игра «Кошки и мышки».	1	
67	4.2	Коррекционная игра «Паровозик» Комплекс ОРУ. Игра «Вышибала в квадрате»	1	
68	4.3	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»	1	
69	4.4	Коррекционная игра «Перебежки в парах» Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	1	
70	4.5	Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами	1	
71	4.6	Комплекс ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Перебежки в парах».	1	
72	4.7	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Комплекс ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1	
73	4.8	Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Комплекс ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1	
		4 четверть	23	
75	4.10	Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Вышибала в квадрате»	1	

76	4.11	Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ с мячами Игра «Перемена места»	1	
77	4.12	Прыжки на двух ногах на месте и через скакалку с продвижением вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».	1	
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	
78	4.13	Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ.	1	
79	4.14	Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ.	1	
80	4.15	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Игра «Пустое место». Комплекс ОРУ без предметов	1	
	5.	Легкая атлетика. Спортивные игры	17	
81	5.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1	
82	5.2	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега. Комплекс ОРУ без предметов. Игра « Вышибало в квадрате»	1	
83	5.3	Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега Коррекционная Игра «Перемена места» Комплекс ОРУ	1	
		Метание. Ходьба, бег	14	
84	5.4	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.	1	
85	5.5	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Бег. Комплекс ОРУ Коррекционная игра «Что изменилось?»	1	
86	5.6	Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	1	
87	5.7	Ходьба змейкой. Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»	1	
88	5.8	Ходьба и бег змейкой. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой на дальность.	1	
89	5.9	Комплекс ОРУ. Метание малого мяча правой и левой рукой.	1	
90	5.10	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Что изменилось?»	1	
		Комплекс ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.	1	
91	5.11	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Повторение. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1	
92	5.12	Повторение Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	1	

93	5.13	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч»	1	
94	5.14	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	1	
95	5.15	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Передал – садись».	1	
96	5.16	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	1	

1 КЛАСС

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	Дата
		1 четверть	24	
	1	Знания о физической культуре	3	
1	1.1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1	
2	1.2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1	
3	1.3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ.	1	
	2	Легкая атлетика	18	
		. Ходьба	6	
4	2.1	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра «Гуси-лебеди».	1	
5	2.2	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра «Вышибало в квадрате».	1	
6	2.3	Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Невод».	1	
7	2.4	Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	1	
8	2.5	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
9	2.6	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1	
		Бег	5	
10	2.7	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	1	
11	2.8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	
12	2.9	Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. игра «У медведя во бору».	1	
13	2.10	Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1	
14	2.11	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	1	
		Прыжки	7	
15	2.12	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	1	
16	2.13	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Море волнуется раз».	1	
17	2.14	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Кошки-мышки».	1	

18	2.15	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1	
19	2.16	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
20	2.17	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи»	1	
21.	2.18	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
	3.	Гимнастика.	44	
22.	3.1	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1	
23.	3.2	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место».	1	
24		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место».	1	
		2 четверть.	24	
25.	3.4	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1	
26.	3.5	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1	
27.	3.6	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».	1	
28.	3.7	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Гуси -лебеди».	1	
		Общеразвивающие упражнения без предметов	17	
29	3.8	Обучение основным исходным положениям, стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	1	
30	3.9	Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	
31	3.10	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед».	1	
32	3.11	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Волшебные елочки»	1	
33	3.12	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Волшебные елочки».	1	
34	3.13	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Игра «Кто быстрее?»	1	
35	3.14	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».	1	
36	3.15	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	1	
37	3.16	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Найди мяч».	1	

38	3.17	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа. Игра «Путаница»	1	
39	3.18	Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Игра «Мы-солдаты».	1	
40	3.19	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Игра «Путаница»	1	
41	3.20	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки широким хватом, с оставлением ноги на носок. Игра «Совушка».	1	
42	3.21	Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног Игра «Совушка». Игра «Гуси-лебеди».	1	
43	3.22	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	1	
44	3.23	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног Игры «Охотники и утки».	1	
45	3.24	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	1	
		Упражнения с предметами	3	
46	3.25	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	1	
47	3.26	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	1	
48	3.27	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Игра «Салки».	1	
		3 четверть	27	
49	3.28	Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	1	
50	3.29	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	1	
51	3.30	Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1	
52	3.31	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	1	
53	3.32	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Иди прямо»	1	
		Элементы акробатических упражнений.	2	

54	3.33	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Иди прямо».	1	
55	3.34	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ. Игра «Мяч в кругу»	1	
		Лазание и перелазание	6	
56	3.35	Выполнение переползанию на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1	
57	3.36	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Скворечники»	1	
58	3.37	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Скворечники».	1	
59	3.37	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра « Уголки».	1	
60	3.38	Подлазание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Охотники и утки»	1	
61	3.40	Обучение перелазанию сквозь гимнастические обручи. Игра «Перемена места».	1	
		Упражнения на равновесие	4	
62	3.41	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	1	
63	3.42	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Иди прямо».	1	
64	3.43	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Мы- солдаты».	1	
65	3.44	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы- солдаты».	1	
	4.	Подвижные игры	10	
66	4.1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. .Игра «Кошки и мышки».	1	
67	4.2	Комплекс ОРУ. Игра «Передача мяча в тоннеле»».	1	
68	4.3	ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки».	1	
69	4.4	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	1	
70	4.5	ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».	1	
71	4.6	ОРУ в движении. Игра « Кошки мышки».	1	
72	4.7	ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1	
73	4.8	Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», « Запомни порядок».	1	
74		ОРУ. Игра «Светофор» , Игра «Жмурки»	1	
75		ОРУ. Игра «Совушка», Игра «Воробыи и вороны»	1	
		4 четверть	23	
76	4.10	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1	
77	4.11	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает-не летает».	1	
78	4.12	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игры с Мячами.	1	
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	
79	4.13	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Совушка».	1	

80	4.14	Повторение игры с мячами. ОРУ.	1	
81	4.15	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Гуси лебеди».	1	
	5.	Легкая атлетика. Спортивные игры	17	
82	5.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1	
83	5.2	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1	
84	5.3	Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	1	
		Метание	14	
85	5.4	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча. Игра «Метко в цель»	1	
86	5.5	Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).	1	
88	5.6	Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».	1	
89	5.7	Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали – тот и ловит».	1	
90	5.8	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1	
91	5.9	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1	
92	5.10	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1	
93	5.11	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	1	
94	5.12	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	1	
95	5.13	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
96	5.14	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	1	
97	5.15	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1	
98	5.16	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1	
99	5.17	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	1	

2 КЛАСС

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	Дата
		1 четверть	23	
	1	Знания о физической культуре	4.	
1	1.1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1	
2	1.2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1	
3	1.3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок».	1	
4	1.4	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.	1	
	2.	Легкая атлетика.	19	
		Ходьба	7	
5	2.1	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	1	

6	2.2	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	1	
7	2.3	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
8	2.4	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1	
9	2.5	Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ.	1	
10	2.6	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1	
11	2.7	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	1	
		Бег	5	
12	2.8	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	1	
13	2.9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
14	2.10	Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	1	
15	2.11	Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	1	
16	2.12	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1	
		Прыжки	7	
17	2.13	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Воробьи и вороны».	1	
18	2.14	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направления	1	
19	2.15	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Воробьи и вороны»	1	
20	2.16	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1	
21.	2.17	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
22.	2.18	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1	
23.	2.19	Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1	
	3	2 четверть.	24	
		Гимнастика	44	
24.	3.1	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1	
25.	3.2	ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой.	1	
26.	3.3	Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	
27.	3.4	Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает».	1	
28	3.5	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	1	
29	3.6	Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1	
		Общеразвивающие упражнения без предметов	18	

30	3.7	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	1	
31	3.8	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Вышибало»	1	
32	3.9	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки».	1	
33	3.10	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	1	
34	3.11	Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Рыжий кот»	1	
35	3.12	Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ. Игра «Рыжий кот»	1	
36	3.13	Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	1	
37	3.14	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки»	1	
38	3.15	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ. Игра «Дай руку»	1	
39	3.16	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра « Охотники и утки	1	
40	3.17	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
41	3.18	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».	1	
42	3.19	Упражнения по прокатыванию стопами каната. Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
43	3.20	Обучение ходьбе по скамейке, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».	1	
44	3.21	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног. Игра « Мяч в кругу»	1	
46	3.22	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1	
47	3.23	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	1	

		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	1	
		3 четверть	29	
		Упражнения с предметами	8	
48	3.24	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».	1	
49	3.25	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	1	
50	3.26	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	1	
51	3.27	Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
52	3.28	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
53	3.29	Упражнения с маленькими мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы».	1	
54	3.30	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	1	
55	3.31	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	1	
		Элементы акробатических упражнений.	2	
56	3.34	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «».	1	
57	3.35	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.	1	
		Лазание и перелазание	6	
58	3.36	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное»..	1	
59	3.37	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	1	
60	3.38	Выполнение подлазания под препятствие высотой до 70 см. Игра «Кто кого».	1	
61	3.39	Выполнение перелазания через препятствия. Игра ««Попади в мяч»».	1	

62	3.40	Выполнение перелазания со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижная игра «Не урони мячик»	1	
63	3.41	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1	
		Упражнения на равновесие	3	
64	3.42	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	1	
65	3.43	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ.	1	
66	3.44	Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы-солдаты»	1	
		Переноска грузов и передача предметов		
67	3.45	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	1	
	4	Подвижные игры	9	
68	4.1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1	
69	4.2	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «».	1	
70	4.3	ОРУ в движении. Игра «».	1	
71	4.4	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1	
72	4.5	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1	
73	4.6	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1	
74	4.7	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1	
75	4.8	Игра «Пустое место», «Перемена места». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	
		ОРУ. Игра «Светофор» «Охотники и утки»	1	
		4 четверть	23	
76	4.10	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1	
77	4.11	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1	
78	4.12	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	1	
79	4.13	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1	
80	4.14	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
		Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	6	
81	4.15	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1	
82	4.16	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1	
83	4.17	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1	
84	4.18	Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	1	

85	4.19	Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	1	
86	4.20	Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты с мячом.	1	
	5	Легкая атлетика. Спортивные игры	16	
87	5.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	
88	5.2	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1	
89	5.3	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Быстро по местам».	1	
		Метание	13	
90	5.4	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	1	
91	5.5	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	1	
92	5.6	Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной».	1	
93	5.7	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	1	
94	5.8	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1	
95	5.9	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
96	5.10	Повторение. Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	1	
97	5.11	Повторение метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1	
98	5.12	Повторение. Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы».	1	
99	5.13	Повторение чередование бега с ходьбой. Игра с бегом и ходьбой	1	
100	5.14	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжками и бега.	1	
101	5.15	Повторение чередование бега с ходьбой. Игра с бегом и ходьбой	1	

102	5.16	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжками и бега	1	
-----	------	---	---	--

3 класс

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	Дата
		1 четверть	24	
	1	Знания о физической культуре	4	
1	1.1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1	
2	1.2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	
3	1.3	Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1	
4	1.4	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. Игра «Охотники и утки»	1	
	2	Легкая атлетика. Ходьба	18	
5	2.1	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной».	1	
6	2.3	Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
7	2.4	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
8	2.5	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра «Пустое место».	1	
9	2.6	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Подвижная игра «Уголки»	1	
10	2.7	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
11	2.8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1	
12	2.9	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки».	1	
		Бег	4	
13	2.10	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1	
14	2.11	Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
15	2.12	Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1	
16	2.13	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1	
		Прыжки	6	
17	2.14	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам».	1	
18	2.15	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «К своим флажкам»..	1	

19	2.16	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	1	
20	2.17	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	1	
21.	2.18	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1	
22	2.19	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1	
	3	Гимнастика. Теория.	2	
23.	3.1	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Подвижная игра «Вороны и воробы»	1	
24.	3.2	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижная игра « Волк во рву»	1	
		2 четверть.	24	
25.	3.3	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.».	1	
26.	3.4	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Игра «Самые сильные.».	1	
27.	3.5	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра « Волк во рву»	1	
28.	3.6	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Эстафета с мячом.	1	
		Общеразвивающие упражнения без предметов	20	
29	3.7	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вышибало в квадрате»	1	
30	3.8	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Подвижная игра «Вышибало в квадрате»	1	
31	3.9	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. Подвижная игра «Вышибало в квадрате»	1	
32	3.10	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1	
33	3.11	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1	
34	3.12	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	1	
35	3.13	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	1	
36	3.14	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью внутрь и наружу.	1	

37	3.15	Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами.	1	
38	3.16	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Догони мяч».	1	
39	3.17	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону выполнение движения руками. Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты»	1	
40	3.18	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Свободное место».	1	
41	3.19	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. Игра «Свободное место».	1	
42	3.20	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	1	
43	3.21	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ. Игра «Удочка».	1	
44	3.22	Захватывание стопами предметов и поднятие их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».	1	
45	3.23	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Самые сильные».	1	
46	3.24	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1	
47	3.25	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
48		Повторение. Укрепление мышц спины, группировка в приседе.	1	
		3 четверть	29	
		Упражнения с предметами	9	
49	3.26	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
50	3.27	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка».	1	
51	3.28	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1	
52	3.29	Выполнение ОРУ с обручами. Пролазание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
53	3.30	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
54	3.31	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.».	1	

55	3.32	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу»..	1	
56	3.33	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1	
57	3.34	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом. Игра « Мяч в кругу	1	
		Элементы акробатических упражнений.		
58	3.35	Перекаты в группировке. « Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ. Игра « Мяч в кругу»	1	
		Лазание и перелазание	6	
59	3.36	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1	
60	3.37	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
61	3.38	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «Горячая лава»	1	
62	3.39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра «Путаница».	1	
63	3.40	Подлазание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ. Игра «Горячая лава»	1	
64	3.41	Повторение упражнений на лазание. Игра «Выбивной». Утренняя гимнастика.	1	
		Упражнения на равновесие	4	
65	3.42	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	1	
66	3.43	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне. Игра «Свободное место»	1	
67	3.44	Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место».	1	
		Переноска грузов и передача предметов		
68	3.45	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель».	1	
	4	Подвижные игры	8	
69	4.1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1	
70	4.2	Комплекс ОРУ. Разучивание игры Подвижная игра «Перемена мест»».	1	
71	4.3	ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам».	1	
72	4.4	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1	
73	4.5	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1	
74	4.6	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1	
75	4.7	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1	

76	4.8	Игра «Самый меткий», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	
		4 четверть	24	
77	4.11	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1	
78	4.12	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
		Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	5	
79	4.13	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Подвижная игра «Охота на зайцев»».	1	
80	4.14	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».	1	
81	4.15	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу.	1	
82	4.16	Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,	1	
83	4.17	Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Подвижная игра «Третий лишний». «Пустое место»	1	
		Опорные прыжки		
84	4.18	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Подвижная игра «Волк во рву»	1	
	5	Легкая атлетика. Спортивные игры	16	
85	5.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	
86	5.2	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1	
87	5.3	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Игра «Быстро по местам».	1	
		Метание	5	
88	5.4	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».	1	
89	5.5	Обучение метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».	1	
90	5.6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг».	1	
91	5.7	Метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».	1	
92	5.8	Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1	
		Бег	9	
93	5.9	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	1	
94	5.10	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1	
95	5.11	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1	
96	5.12	Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1	
97	5.13	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1	

98	5.14	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1	
99	5.15	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1	
100		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1	
101	5.16	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах».	1	

4 класс

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	Дата
		1 четверть	24	
	1	Знания о физической культуре	5	
1	1.1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека. Подвижная игра "Закати мяч в обруч"	1	
2	1.2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Подвижная игра "Закати мяч в обруч"	1	
3	1.3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка». Подвижная игра «Волк во рву»	1	
4	1.4	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра "Попади в мяч"	1	
5	1.5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Подвижная игра "Не давай мяч водящему».	1	
	2	Легкая атлетика Ходьба	21	
6	2.1	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра «Повторяй за мной». Подвижная игра "Дозор"	1	
7	2.3	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Подвижная игра "Возьми мяч"	1	
8	2.4	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка» «космонавты».	1	
9	2.5	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
10	2.6	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Подвижная игра «удочка»	1	
11	2.7	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
12	2.8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	1	
		Бег	7	
13	2.9	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ. Подвижная игра "Возьми мяч"	1	
14	2.10	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1	
15	2.11	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
16	2.12	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1	
17	2.13	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1	

18	2.14	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Игра «попади в обруч»	1	
19	2.15	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ. Игра «лиса и куры»	1	
		Прыжки	5	
20	2.16	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «Лиса и куры».	1	
21.	2.17	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «воробы, вороны».	1	
22.	2.18	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1	
23.	2.19	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Перемена места».	1	
24		Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивание 60-70 см. ОРУ	1	
		2 четверть.	24	
25	2.21	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1	
	3	Гимнастика.	44	
26	3.1	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
27.	3.2	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1	
28.	3.3	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны»..	1	
29	3.4	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Игра «Лови — не лови».	1	
30	3.5	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	1	
31	3.6	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Прыгуны и ползуны».	1	
		Общеразвивающие упражнения без предметов	17	
32	3.7	Выполнение упражнений с асимметричным движением рук. ОРУ в движении. Игра «Рыжий кот».	1	
33	3.8	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Рыжий кот».	1	
34	3.9	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1	
35	3.10	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1	
36	3.11	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1	
37	3.12	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ. Игра «Невод»	1	
38	3.13	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. Игра «Жмурки»	1	

39	3.14	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Эстафеты с мячом.	1	
40	3.15	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Вышибало в квадрате».	1	
41	3.16	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	1	
42	3.17	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ. Игра «Совушка»	1	
43	3.18	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1	
44	3.19	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. Игра «Совушка»	1	
45	3.20	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	1	
46	3.21	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1	
47	3.22	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1	
48	3.23	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	1	
		3 четверть	28	
49	3.24	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	1	
50	3.25	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
		Упражнения с предметами	10	
51	3.26	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Тише едешь дальше будешь».	1	
52	3.27	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. Игра «Тише едешь дальше будешь».	1	
53	3.28	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1	
54	3.29	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча. Эстафеты с мячом.	1	
55	3.30	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	

56	3.31	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
57	3.32	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
58	3.33	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
59	3.34	Упражнения с мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	1	
60	3.35	Упражнения с мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Игра «Мяч среднему».	1	
		Элементы акробатических упражнений.	2	
61	3.36	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. Эстафеты с мячом	1	
62	3.37	Повторение техники кувырков вперед и назад. Игра «Лови – бросай»	1	
		Лазание и перелазание	3	
63	3.38	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1	
64	3.39	Подлазание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. ОРУ в движении.	1	
65	3.40	Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «Удочка»	1	
		Упражнения на равновесие	4	
66	3.41	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	1	
67	3.42	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Игра «Вышибало в квадрате»	1	
68	3.43	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Гусеница».	1	
69	3.44	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие. Игра «Гусеница».	1	
		Переноска грузов и передача предметов	2	
70	3.45	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 мячей. Комплекс ОРУ,	1	
71	3.46	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч».	1	
	4	Подвижные игры	5	
72	4.1	ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки».	1	
73	4.2	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1	
74	4.3	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	1	
75	4.4	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».	1	
76	4.5	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	1	
		4 четверть	26	

77	4.7	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Что изменилось?».	1	
78	4.8	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1	
79	4.9	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Охотники и утки», «Светофор».	1	
80	4.10	Повторение игры «Салки» «Воробьи и вороны» ОРУ.	1	
81	4.11	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	
82	4.12	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи	1	
83	4.13	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1	
		Пионербол	5	
84	4.14	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.	1	
85	4.15	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
86	4.16	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	1	
87	4.17	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.	1	
88		ОРУ. Учебная игра через сетку.	1	
		Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	4	
89	4.21	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	1	
90	4.22	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	1	
91	4.23	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
92	4.24	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1	
	5	Легкая атлетика. Спортивные игры	10	
93	5.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	
94	5.2	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	1	
95	5.3	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	1	
96	5.4	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1	
97	5.5	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1	
		Метание	5	
98	5.6	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1	
99	5.7	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность	1	
100	5,8	Метание мяча в цель.	1	
101	5.9	Метание мяча в цель.	1	
102	5.10	Спортивная игра	1	

Список литературы, использованный для составления и осуществления программы

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
6. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
8. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
10. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
11. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
12. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
15. Шапкина Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998