

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ивановская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы

\_\_\_\_\_ А.О.Исайчев

Протокол №\_6\_ от «\_30\_» августа 2021 г.  
сентября 2021 г.

  
Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Приказ №\_9\_ от «\_2\_»

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Учебного курса «Физическая культура»  
1 – 4 классы**

Адаптированная рабочая программа разработана  
на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования

Срок освоения 4 года

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 1-4 класса разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п.18.2.2);

Санитарно-эпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

Федеральным базисным учебным планом (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

- с образовательной программой основного общего образования Ивановской средней школы;
- с учебным планом Ивановской средней школы на текущий год

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ГОС для ОВЗ (вариант 1) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
  - укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
  - содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
  - готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
  - учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
  - воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;
- Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Сведения о программе, на основании которой была создана рабочая программа:**

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 1- 4 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

**Место предмета в учебном плане**

Данная рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры для обучающихся в 1-4 классах основной школы на 102 учебных часов (по 3 часа в неделю), т.к. согласно Уставу учебный год в школе составляет 34 недели.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Физической культуры**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### Учебно-методический комплект (УМК)

#### Пособия для учителя:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения).
3. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
4. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
  1. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
  2. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
  3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
  4. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
9. Музыкальная гимнастика для пальчиков/Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы /Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 4 классе.

#### *Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.*

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

#### **Обучающиеся к концу 4 класса должны знать и уметь:**

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать понятий высокий старт, эстафетный бег (встречная эстафета);
- выполнять команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя;
- выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет;
- выполнять размыкание и смыкание приставными шагами;

- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
  - выполнять перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа;
  - выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч;
  - выполнять упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, другая в сторону, назад, вперед с различным положением рук);
  - выполнять прыжок боком через скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из приседа;
  - ходить с контролем и без контроля зрения;
  - бежать в медленном темпе до 3мин, на скорость до 40м, челночный бег (3\*5м), чередуя ходьбу с бегом до 100м;
  - выполнять прыжки в длину способом согнув ноги;
  - выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).
- Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **3. Содержание учебного предмета**

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

#### *I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### *II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

## **Содержание программного материала по предмету в 1- 4 классе.**

### **1 класс**

**Общие сведения:** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры ( техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** ( размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

-*упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- с **флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- с **малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- с **малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- с **большими мячами**: поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с,

### **Лыжные гонки**

*Организуящие команды и приемы*: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**ходьба:** ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **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.

### **Подвижные игры.**

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

**Игры с бегом и прыжками:** (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).

### **Межпредметные связи:**

- **математика:** Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

- *изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.

- *Развитие устной речи*: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

## **2 класс**

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения*: ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища ,головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибания ног; выдох при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* ( разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

-с **гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с **флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с **малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с **малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с **большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево,после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ( ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:**( Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** ( 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.

**Метание:** (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- несъедобное).

**Игры с бегом и прыжками:** (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

**Игры с метанием и ловлей:** (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало**»).

**Межпредметные связи:**

*-математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык:* Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи:* Название предметов, характеристика их форме, цвету, размер

### **3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

*- построения и перестроения:*( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание:** лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов:** передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** ( понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

**Прыжки:** ( прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

**Метание:**( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

## **Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:**( « Два сигнала», « Запрещенное движение»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

**Игры с бегом и прыжками:** ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

Межпредметные связи:

Математика :Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

## **4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.

Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднятие мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** ( медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

**Игры с бегом и прыжками:** ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки»).

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « Выбивало», « Быстрые мячи».

### **Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

### **Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи:* Классификация предметов. Заучивание наизусть

## **4.Учебно - тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
----------	-----------------------------------	-------------------------

		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
	Физическое совершенствование				
1.2	Подвижные и спортивные игры	32	32	32	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
1.6	Плавание	2	2	2	2
2	Вариативная часть. Предпочтение отдаётся физическим упражнениям, видам спорта, играм, имеющим большое прикладное значение	21	24	24	24
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		99	102	102	102

### 5.Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту


Поурочное планирование 4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Речевой материал</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Домашнее задание, повторение</i>
1	1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	«Высокий старт»	Мяч, свисток, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Подтягивание в висе
2	1		Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Гимнастика	брусочки/ челн.бега	Комбинированный	Подтягивание в висе

3	1		Значение УГГ. Челночный бег 3*10м - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Челночный бег	брусочки/челн.бега, мячи	Контроля и коррекции знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
4	1		Прыжок в длину с места - учет.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении	Фигурная ходьба	обручи, кегли, скакалки	Контроля и коррекции знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
5	1		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Смыкание	б/мячи, м/мячи, кегли, свисток, мел	Контроля и коррекции знаний и умений	Повторение поворотов
6	1		Медленный бег до 3мин.	Развитие выносливости	Размыкание	Мяч, свисток, секундомер,	Тренировочный	Повторение поворотов
7	1		Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Метание	м/мячи, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повторение поворотов
8	1		Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Цель	м/мячи, мел, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Прыжки с продвижением
9	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Прыжки в длину	м/мячи, мел, свисток	Обобщения и систематизации знаний и умений	Прыжки с продвижением
10	1		Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Разбег	м/мячи, мел, свисток	Комбинированный	Прыжки с продвижением
11	1		Прыжки в длину с разбега - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, рулетка, мел, свисток	Контроля и коррекции знаний и умений	Прыжки со скакалкой
12	1		Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.	Развитие выносливости	Выносливость	обручи, кегли, скакалки	Тренировочный	Прыжки со скакалкой
13	1		Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Приставной шаг	скакалки, мяч, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
14	1		Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Полоса препятствий	скакалки, мяч, секундомер	Комбинированный	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

15	1		Прохождение полосы препятствий.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Тренировка	Свисток, мел, гимнаст. палки	Тренировочный	Подтягивание в висе
16	1		Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Шеренга	мячи, кегли, скакалки	Игровой	Подтягивание в висе
17	1		Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Соревнование	мячи, кегли, обручи, свисток, мел	Игровой	Выпрыгивания из приседа
18	1		Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Повороты	мячи, кегли, скакалки	Игровой	
19	1		Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Спортивный зал	скамейки, скакалки, мячи	Тренировочный	Поднимание туловища
20	1		Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	Скакалки, секундомер, свисток	Комбинированный	Поднимание туловища
21	1		Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении	Расчет на 1-2	Скамейки, рулетка, мел	Комбинированный	Прыжки со скакалкой
22	1		Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сгибание и разгибание рук	Скамейки, свисток	Контроля и коррекции знаний и умений	Прыжки со скакалкой
23	1		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Середина	Мяч, свисток, тренажеры	Комплексного применения знаний и умений	Упражнения на гибкость
24	1		Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Диагональ	обручи, кегли, скакалки, тренажеры	Игровой	Упражнения на гибкость
25	1		Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Лазанье	Скамейки, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повторение поворотов

26	1		Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Пролезание	Обручи, свисток, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приседание на одной ноге
27	1		Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Контроль зрения	обручи, кегли, скакалки, мяч	Игровой	Приседание на одной ноге
28	1		Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Перешагивание	скамейки, м/мячи, кегли, тренажер для равновесия	Изучение нового материала и первичного закрепления	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
29	1		Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие	Доставание	м/мячи, кегли, обручи, тренажер для равновесия	Изучение нового материала и первичного закрепления	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
30	1		Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Элемент	скамейки, обручи, свисток, мел	Игровой	Выпрыгивания из приседа
31	1		Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	Развитие навыков коммуникативного общения	Передвижение	Обручи, кегли, свисток, мел, тренажеры	Игровой	Выпрыгивания из приседа
32	1		Повороты на месте. Подвижные игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Товарищество	Мяч, свисток, мел	Игровой	
33	1		Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Гимнастика	обручи, кегли, скакалки, мяч	Игровой	Стойка на лопатках
34	1		Перекаат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Эстафеты с элементами акробатики.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Перекаат	Маты, скамейки, свисток, обручи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Стойка на лопатках
35	1		Перекаат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Стойка на лопатках. Подвижные игры. Занятие на тренажерах	Коррекция пространственных отношений на основе упр. в координации движений	Группировка	маты, мяч, свисток, тренажеры	Комплексного применения знаний и умений	Мост из положения лежа
36	1		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Кувырок	маты, мел, скамейки, свисток	Обобщения и систематизации знаний и умений	Повторение поворотов

37	1		2-3 кувырка вперед (индивидуально)- учет. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Стойка на лопатках	Маты, свисток	Комбинированный	Мост из положения лежа
38	1		Стойка на лопатках - учет. Мост из положения лежа. Подвижные игры с мячом.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мост	маты, мяч, свисток	Комбинированный	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
39	1		Мост из положения лежа - учет. Наклон вперед сидя. Подвижные игры.	Развитие гибкости	Наклон	маты, мяч, свисток	Комбинированный	Повторение поворотов
40	1		Наклон вперед сидя - учет. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гибкость	стойки для прыжков, маты	Комбинированный	Повторение поворотов
41	1		Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	«Перешагивание»	стойки /прыжков, маты, скамейки	Комплексного применения знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
42	1		Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Присед	скамейки, мяч, свисток	Обобщения и систематизации знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
43	1		Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание - учет. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прыжок боком	стойки /прыжков, маты, скамейки	Комбинированный	Повторение поворотов
44	1		Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Акробатика	маты, мяч, свисток, тренажеры	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повторение поворотов
45	1		Закрепление акробатической комбинации.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Акробатическая комбинация	маты, мяч, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
46	1		Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения).	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Слитность исполнения	Маты, свисток	Обобщения и систематизации знаний и умений	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
47	1		Акробатическая комбинация - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перестроение	маты, мяч, свисток, мел	Контроля и коррекции знаний и умений	Приседание на одной ноге
48	1		Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Эстафеты	маты, скамейки, свисток, мел	Тренировочный	Приседание на одной ноге

49	1		Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах.	Развивать быстроту двигательной реакции	Передвиже-ние	обручи, кубики, свисток, тренажеры	Соревновательно-игровой	упражнения для развития гибкости, силы
50	1		Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры.	Развитие навыков коммуникативного общения	Противо-ход	Мяч, свисток, мел	Игровой	Прыжки со скакалкой
51	1		Эстафеты с предметами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	«Змейка»	обручи, кегли, скакалки, мяч	Игровой	Упражнения на гибкость
52	1		Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Диагональ	маты, скамейки, свисток, мел	Игровой	
53	1		Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Метание	обручи, кегли, скакалки, мяч	Игровой	Подтягивание в висе
54	1		Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Дыхание	Мяч, свисток	Тренировочный	Подтягивание в висе
55	1		Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом.	Развитие выносливости	Медленный бег	кегли, мяч	Тренировочный	Выпрыгивания из приседа
56	1		Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Глазомер	м/мячи, мяч	Комплексного применения знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
57	1		Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжки с разбега	м/мячи, мяч	Обобщения и систематизации знаний и умений	Повторение поворотов
58	1		Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Согнув ноги	м/мячи, мел, свисток	Комбинированный	Повторение поворотов
59	1		Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Приземление	Мяч, рулетка, свисток	Контроля и коррекции знаний и умений	Повторение поворотов
60	1		Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени).	Развитие выносливости	Выносли-вость	кегли, мяч	Тренировочный	Прыжки со скакалкой
61	1		Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ускорение	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Прыжки со скакалкой

62	1		Бег с высокого старта до 40м. Эстафеты с предметами.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе скоростных упражнений	Фигурная ходьба	обручи, кегли, мячи	Обобщения и систематизации знаний и умений	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
63	1		Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Финиш	брусочки /челн.бега	Комбинированный	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
64	1		Челночный бег 3*10м - учет. Прыжки со скакалкой.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Челночный	брусочки /челн.бега, скакалки	Комбинированный	Подтягивание в висе
65	1		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Подтягивание	б/мячи, м/мячи	Контроля и коррекции знаний и умений	Подтягивание в висе
66	1		Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в воспроизведении	Противоход	обручи, кегли, скакалки	Контроля и коррекции знаний и умений	Выпрыгивания из приседа
67	1		Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие навыков коммуникативного общения	«Змейка»	Мяч, свисток	Игровой	Повторение поворотов
68	1		Передвижение противоходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Диагональ	кегли, мяч	Игровой	

