

1. Пояснительная записка

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

3. Описание места предмета в учебном плане

На изучение предмета «**Физическая культура**» в каждом классе начальной школы отводится определенное количество часов:

	Класс				Всего
	1	2	3	4	
Количество часов в неделю	3	3	3	3	12
Количество часов в год	99	102	102	102	405

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты		Личностные результаты
<p>Предметные результаты освоения программы с учетом специфики её содержания должны отражать:</p> <p>1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);</p> <p>2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;</p> <p>3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;</p> <p>4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.</p>		<p>1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;</p> <p>2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>10) формирование эстетических потребностей,</p>
<p>1 класс</p> <p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о правилах безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.) - представления о правилах безопасного передвижения к местам занятий физической культурой. - выполнения общеразвивающих упражнений - выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» 	<p>1 класс</p> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение правил безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.) - соблюдение правил безопасного передвижения к местам занятий физической культурой. - выполнение общеразвивающих упражнений под счёт учителя; - выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» <li style="padding-left: 20px;">- знание своего места в строю; - выполнение упражнений направленных на восстановление дыхания (по показу учителя); - выполнение правильного захвата 	

<p>2 класс</p> <p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие представлений о двигательных действиях и способах их выполнения. - наличие общих представлений об одежде и обуви для занятий гимнастикой; - выполнение команд: «Ходьба», «Бег», «Прыжки», - знание известных видов спорта - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя 	<p>различных по величине предметов,</p> <p>2 класс</p> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений - наличие общих представлений о гимнастике, одежде и обуви для занятий гимнастикой; - выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - выполнение правильной передачи и перенос различных по величине предметов - выполнение простейших упражнений в определенном ритме (по показу учителя); 	<p>ценностей и чувств;</p> <p>11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>13) формирование готовности к самостоятельной жизни.</p>
<p>3 класс</p> <p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение требований, предъявляемых к одежде на занятиях в различных условиях. - наличие представлений о значении физических упражнений для здоровья человека. - наличие представлений о 	<p>3 класс</p> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. - понимание особенностей известных видов спорта - выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями 	

<p>гимнастических снарядах и предметах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение техники «метания». - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием - элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. - элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. - сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. - правила поведения на уроках лыжной подготовки. - одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. - переноска лыж. -ходьба на лыжах приставным шагом и ступающим шагом 	<ul style="list-style-type: none"> - значение правильной осанки при ходьбе. - повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. - развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. - выполнение скользящего шага на лыжах. - передвижение на лыжах до 600 м (за урок). 	
<p>4 класс Минимальный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и 	<p>4 класс Достаточный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	

<p>осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники</p>	
--	---	--

безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Название модулей	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p>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.</p>
Гимнастика	<p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p><u>Построения и перестроения.</u></p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> 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.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u> 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.</p>
Легкая	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на</p>

атлетика

уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

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

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

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

	<p>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.</p>
<p>Лыжная и конькобежная подготовка</p>	<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>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.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Игры</p>	<p>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)</p> <p>Практический материал. <i>Подвижные игры:</i></p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

--	--

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (с учетом рабочей программы воспитания).

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
Основы физических знаний – 1 час				
1	Сообщение теоретических сведений. ПВ «Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста»	1	Беседа. Разучивание. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	8
Легкая атлетика -26 часов				
2	Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	
3	Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов	
4	Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная	

			<p>игра «Самолеты».</p> <p>Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p>	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	<p>Разучивание. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».</p>	
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	<p>Разучивание. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.</p> <p>Повторение. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».</p>	
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	<p>Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».</p> <p>Повторение. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.</p>	
8	Непрерывный бег в среднем темпе	1	<p>Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».</p>	
9	Непрерывный бег в среднем темпе	1	<p>Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра.</p>	

			Повторение. Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».	
10	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе.	
11	Прыжки на двух ногах	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».	
12	Прыжки на двух ногах	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»	
13	Прыжки на двух ногах	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.	
14	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.	

			Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	
15	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетания с движениями рук. Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	
16	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук.	
17	Прыжки через предметы	1	Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок. Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	
18	Прыжки через предметы	1	Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Повторение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	
19	Прыжки через предметы	1	Разучивание. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	

			Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.	
20	Метание с места. ПВ « Учимся быть дружными»	1	Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	1, 5, 9 ,10,
21	Метание с места в горизонтальную цель	1	Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.	
22	Метание с места в горизонтальную цель	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	
23	Метание с места в горизонтальную цель	1	Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»	

24	Метание с места в вертикальную цель	1	<p>Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой</p>
25	Метание с места в вертикальную цель	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой</p> <p>Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.</p>
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	<p>Разучивание. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.</p>
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	<p>Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p>Повторение. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>
Основы физических знаний – 1 час			
28	Сообщение теоретических сведений.	1	<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p>

			Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	
Гимнастика – 21 час				
29	Коррекция нарушений здоровья	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	
30	Коррекция нарушений здоровья	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	
31	Коррекция нарушений здоровья	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	
32	Ползание по гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	
33	Ползание по гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	

			Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках	
34	Ползание по гимнастический скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»	
36	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»	
37	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	

38	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»</p>	
39	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.</p>	
40	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p> <p>Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p>	
41	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p>	
42	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической</p>	

			скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»	
43	Упражнения в равновесии	1	<p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p>	
44	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»</p>	
45	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»</p>	
46	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние.</p>	
47	Лазание по гимнастической стенке	1	<p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная</p>	

			игра «Мяч водящему».	
48	Лазание по гимнастической стенке ПВ « Вместе- мы сила»	1	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	1,2,9,10
Основы физических знаний – 1 час				
49	Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	
Подвижные игры – 26 часов				
50	Подвижные игры с бегом	1	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»	
51	Подвижные игры с бегом	1	Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	
52	Подвижные игры с прыжками	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»	
53	Подвижные игры с прыжками	1	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах»	

			Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»	
54	«Школа мяча»	1	Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	
55	«Школа мяча»	1	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	
56	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	
57	«Школа мяча»	1	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	
58	«Школа мяча»	1	Разучивание. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	
59	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра	

			«Перестрелка»	
60	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»</p>	
61	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p>	
62	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки»</p>	
63	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p>	
64	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>	
65	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С</p>	

			кочки на кочку»	
66	«Школа мяча»	1	Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	
67	«Школа мяча»	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» Повторение. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	
68	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»	
69	«Школа мяча»	1	Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	
70	«Школа мяча»	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек» Повторение. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».	
71	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары	

			мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.	
72	«Школа мяча»	1	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»	
73	«Школа мяча»	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».	
74	«Школа мяча»	1	Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	
75	«Школа мяча»	1	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».	
Основы физических знаний – 1 час				
76	Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный	

			шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	
Гимнастика – 12 часов				
77	Корригирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками</p>	
78	Корригирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.</p> <p>Повторение. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»</p>	
79	Корригирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.</p> <p>Коррекционная игра «Светофор»</p>	
80	Корригирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.</p>	

81	Корректирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>	
82	Корректирующие упражнения	1	<p>Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>	
83	Ползание	1	<p>Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.</p>	
84	Ползание	1	<p>Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p>	
85	Ползание	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p>	
86	Упражнения в равновесии ПВ « Спортивная эстафета»	1	<p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная</p>	5,6,1,10

			игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.	
87	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.	
88	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.	
Легкая атлетика – 11 часов				
89	Медленный бег.	1	Разучивание. Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	
90	Медленный бег	1	Разучивание. Медленный бег Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	
91	Медленный бег	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег	

92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
95	Быстрый бег.	1	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
96	Быстрый бег	1	Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
97	Быстрый бег	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»
98	Метание с места на дальность	1	Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .

			Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	
99	Метание с места на дальность	1	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики»	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
Основы знаний – 1 час				
1	Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	
Легкая атлетика -26 часов				
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра;	
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	

4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»	
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»	
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»	
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы»	

			ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».	
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место»	
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».	
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	

17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».	
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».	
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками	
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.	
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов	
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание	

			в цель.	
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	<p>Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».</p> <p>Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие</p>	
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1	<p>Метание мяча из седа из-за головы</p> <p>Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».</p>	
27	Эстафеты «Веселые старты»	1	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница - комплексная эстафета 	
Основы знаний – 1 час				
28	<p>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.</p> <p>ПВ«Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста»</p>	1	<p>Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p>	8

Гимнастика – 21 час				
29	Гимнастика	1	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».	
30	Гимнастика	1	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);	
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».	

				ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по гимнастической скамейке	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний» Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.	
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по гимнастической скамейке	1	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега;	
37	Гимнастика. акробатики.	Элементы акробатики.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	
38	Гимнастика. акробатики.	Элементы акробатики.	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	
39	Гимнастика. равновесии	Упражнения в равновесии	1	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии	

40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки»
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ловишки с хвостиком»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»
46	Лазание по гимнастической стенке	1	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»
47	Лазание по гимнастической стенке	1	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое	1	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке,

	занятие		подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.	
Основы знаний – 1 час				
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	.
Лыжная подготовка - 17 часов				
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	

55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»;	
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	
63	Лыжная подготовка. Поворот на	1	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного	

	месте переступанием		склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие ПВ « Учимся быть дружными»	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	1,5,10,9
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
Основы знаний – 1 час				
67	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
Подвижные игры – 8 часов				
68	Подвижные игры.	1	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
70	Подвижные игры с элементами	1	Бег с остановками в шаге. С изменением направления	

	баскетбола.		движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	
72	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	
73	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	
74	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча» ПВ « Вместе- мы сила»	1	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь	1,2,9,10
Основы знаний – 1 час				
76	Сообщение теоретических	1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	

	сведений.		Значение режима дня.	
Гимнастика – 12 часов				
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	
82	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
83	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	

84	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
85	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	
Легкая атлетика – 14 часов				
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	

92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	
93	Легкая атлетика. ПВ « Спортивная эстафета»	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	5,6,1
94	Легкая атлетика.	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	
98	Легкая атлетика.	1	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки»	
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование.	

101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	«Челночный» бег 3x10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.	

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Целевые приоритеты воспитания
Основы знаний – 1 час				
1	Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	
Легкая атлетика -26 часов				
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;	7

	ПВ «Как сохранить зрение»		3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи».	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»	
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».	
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и	1	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками;	

	вертикальную цель.		3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Заяц без домика».	
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	1) прыжки в длину с трех-четырёх шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».	
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	

16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	
Подвижные игры – 9 часов				
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	
22	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции	

	Остановка и передача мяча		3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	
26	Подвижные игры. Футбол.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	
27	Подвижные игры. Футбол.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	

Основы знаний – 1 час

28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	<p>1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</p> <p>2) Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.</p> <p>5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p>	
Гимнастика – 21 час				
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	<p>1) комплекс упражнений с флажками;</p> <p>2) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>3) навыки равновесия;</p> <p>4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».</p>	
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	<p>1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;</p> <p>2) выполнение прыжка в длину с места;</p> <p>3) упражнения с флажками;</p> <p>4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».</p>	
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	<p>1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;</p> <p>2) выполнение прыжка в длину с места;</p> <p>3) упражнения с флажками;</p> <p>4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».</p>	
32	Гимнастика.	1	<p>1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;</p> <p>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;</p> <p>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».</p>	
33	Гимнастика.	1	<p>1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;</p> <p>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;</p>	

			3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	
37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	

40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	
Подвижные игры 5 часов				
44	Подвижные игры.	1	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	
45	Подвижные игры.	1	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	

47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом П.В «Один за всех и все за одного»	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	7,9,10
48	Подвижные игры. Пионербол	1	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	
Основы знаний – 1 час				
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.	
Лыжная подготовка - 17 часов				
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	
54	Лыжная подготовка.	1	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений;	

			3) игра «Гуси-лебеди».	
55	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	
56	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	

60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг	
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	
64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие ПВ «Игры на воздухе»	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	8
Основы знаний – 1 час				
67	Сообщение теоретических	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	

	сведений.		Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
Подвижные игры - 8 часов				
68	Подвижные игры.	1	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола	
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола	
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	
72	Подвижные игры	1	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».	
73	Подвижные игры	1	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;	
74	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель;	

			5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	
75	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	
Основы знаний – 1 час				
76	Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.	
Гимнастика – 12 часов				
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».	
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	
80	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	
81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд;	

			<ul style="list-style-type: none"> 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами. 	
82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами. 	
83	Гимнастика.	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». 	
84	Гимнастика.	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». 	
85	Гимнастика.	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты». 	
86	Гимнастика.	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты». 	
87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?». 	
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?». 	

Легкая атлетика – 14 часов				
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	
93	Легкая атлетика.	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	
94	Легкая атлетика. ПВ «Береги здоровье смолоду»	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	7,8
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	

98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	
99	Легкая атлетика.	1	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
100	Легкая атлетика.	1	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) «Челночный» бег 3х10м. 2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	1) ОРУ без предметов. 2) Игры-эстафеты. 3) Подведение итогов за год.	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
Легкая атлетика (11 часов)				
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.	
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.	
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. ПВ «Вместе - мы сила»	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	5,6,1
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре.	
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий,	

	преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину		напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
7.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
8.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	
10.	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх.	
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете	
Подвижные игры (20 часов)				
12.	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» ПВ «Как сохранить зрение»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе.	7

			Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.	
13.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.	
14.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами.	
15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
16.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете.	
17.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».	
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.	

20.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».	
21.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.	
22.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».	
23.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.	
24.	Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».	
25.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений.	
26.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».	
27.	Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.	
28.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».	
29.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.	

			Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений.	
30.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.	
31.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.	
Гимнастика (20 часов)				
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.	
33.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.	
34.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.	
35.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	
36.	Лазание по вертикальному	1	Выполнение физических упражнений.	

	канату		Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	
37.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.	
38.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	
40.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений.	

	препятствие.		Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	
43.	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».	
44.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	
45.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	
46.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	
47.	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.	
48.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.	
49.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.	
50.	Общеразвивающие упражнения на	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.	

	гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.		Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.	
51.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.	
Лыжная подготовка (21 час)				
52.	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение практических заданий.	
53.	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.	
54.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.	
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.	
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной	

			подготовки. Участие во встречной эстафете.	
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции.	
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.	
59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.	
60.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции.	
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.	
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции.	
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете.	
64.	Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки	

			на отработку торможения.	
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.	
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.	
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.	
68.	Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете.	
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете.	
70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. Участие в эстафете.	

71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема. Участие в эстафете.	
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска.	
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)				
73.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	
74.	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу».	
75.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
76.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
77.	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	

78.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».	
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
80.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	
81.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	
82.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.	
84.	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.	

	Учебная игра.		Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.	
85.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
86.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
87.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».	
88.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».	
89.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Борьба за мяч».	

90.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.	
91.	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». ПВ «Игры на воздухе»	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Перестрелка».	8
92.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».	
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре.	
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.	
95.	Действие нападающих и защитников.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе.	

	Игра в мини – баскетбол.		Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в мини-баскетбол.	
Легкая атлетика (7 часов)				
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.	
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.	
98.	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.	
99.	Челночный бег. Круговая эстафета. ПВ «Береги здоровье смолоду»	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.	7,8
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.	

101.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.	
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.	

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014.