


---

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Исетская средняя общеобразовательная школа № 2  
Исетского района Тюменской области

**«Принято»**  
решением ШМО учителей  
начальных классов  
протокол № 1 от  
« 26 » августа 2021 г.

**«Согласовано»**  
с заместителем директора по УВР  
 Волковой Е. В.  
от « 27 » августа 2021 г

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ( ВАРИАНТ 1)

Учебного предмета – «Физическая культура»

На уровень НОО 1-4 класс

## 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:

	<b>Класс</b>				<b>Всего</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
<b>Количество часов в год</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

#### **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><b>1 класс</b></p> <p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о правилах безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.)</li> <li>- представления о правилах безопасного передвижения к местам занятий физической культурой.</li> <li>- выполнения общеразвивающих упражнений</li> <li>- выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</li> </ul>	<p><b>1 класс</b></p> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение правил безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.)</li> <li>- соблюдение правил безопасного передвижения к местам занятий физической культурой.</li> <li>- выполнение общеразвивающих упражнений под счёт учителя;</li> <li>- выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</li> <li style="padding-left: 20px;">- знание своего места в строю;</li> <li>- выполнение упражнений направленных на восстановление дыхания (по показу учителя);</li> <li>- выполнение правильного захвата</li> </ul>	

<p><b>2 класс</b></p> <p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие представлений о двигательных действиях и способах их выполнения.</li> <li>- наличие общих представлений об одежде и обуви для занятий гимнастикой;</li> <li>- выполнение команд: «Ходьба», «Бег», «Прыжки»,</li> <li>- знание известных видов спорта</li> <li>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя</li> </ul>	<p>различных по величине предметов,</p> <p><b>2 класс</b></p> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений</li> <li>- наличие общих представлений о гимнастике, одежде и обуви для занятий гимнастикой;</li> <li>- выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»</li> <li>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>- выполнение правильной передачи и перенос различных по величине предметов</li> <li>- выполнение простейших упражнений в определенном ритме (по показу учителя);</li> </ul>	<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><b>3 класс</b></p> <p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение требований, предъявляемых к одежде на занятиях в различных условиях.</li> <li>- наличие представлений о значении физических упражнений для здоровья человека.</li> <li>- наличие представлений о</li> </ul>	<p><b>3 класс</b></p> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.</li> <li>- понимание особенностей известных видов спорта</li> <li>- выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями</li> </ul>	

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

<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
<b>Знания о физической культуре</b>	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.
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> 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><b>Практический материал.</b></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>
<b>Легкая</b>	<b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на

**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><b>Лыжная и конькобежная подготовка</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> 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><b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> 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><b>Практический материал.</b> 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><b>Игры</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> 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><b>Практический материал.</b> <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	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
<b>Основы физических знаний – 1 час</b>				
1	Сообщение теоретических сведений.  <b>ПВ «Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста»</b>	1	<b>Беседа.</b>  <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	8
<b>Легкая атлетика -26 часов</b>				
2	Ходьба и бег в колонне.	1	<b>Разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.  <b>Повторение.</b> Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	
3	Ходьба и бег в колонне.	1	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  <b>Повторение.</b> Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов	
4	Ходьба и бег в колонне.	1	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная	

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

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



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

			<b>Повторение.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.	
<b>20</b>	Метание с места.  <b>ПВ « Учимся быть дружными»</b>	<b>1</b>	<b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.  <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	<b>1, 5, 9 ,10,</b>
<b>21</b>	Метание с места в горизонтальную цель	<b>1</b>	<b>Разучивание.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.  <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.	
<b>22</b>	Метание с места в горизонтальную цель	<b>1</b>	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»  <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	
<b>23</b>	Метание с места в горизонтальную цель	<b>1</b>	<b>Разучивание.</b> Ходьба змейкой.  <b>Повторение.</b> 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><b>Разучивание.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой</p>	
25	Метание с места в вертикальную цель	1	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой</p> <p><b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.</p>	
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	<p><b>Разучивание.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.</p>	
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p><b>Повторение.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>	
<b>Основы физических знаний – 1 час</b>				
28	Сообщение теоретических сведений.	1	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p>	

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

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

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

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

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



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

			«Перестрелка»	
60	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Перебрасывание мяча друг другу из-за головы</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»</p>	
61	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> <p><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p>	
62	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки»</p>	
63	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p>	
64	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>	
65	«Школа мяча»	1	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p><b>Повторение.</b> 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	<b>Повторение.</b> 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	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	
68	«Школа мяча»	1	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»  <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»	
69	«Школа мяча»	1	<b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	
70	«Школа мяча»	1	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».	
71	«Школа мяча»	1	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары	

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

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

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

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

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



			<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	
<b>99</b>	Метание с места на дальность	<b>1</b>	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. <b>Повторение.</b> 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
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
1	Сообщение теоретических сведений.	1	<b>Беседа.</b> 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.	
<b>Легкая атлетика -26 часов</b>				
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	<b>Беседа.</b> 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"> <li>- передай другому</li> <li>- переправа</li> <li>- бег в парах</li> <li>- гусеница</li> <li>- комплексная эстафета</li> </ul>	
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
28	<p>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.</p> <p><b>ПВ«Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста»</b></p>	1	<p><b>Беседа:</b> 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

<b>Гимнастика – 21 час</b>				
<b>29</b>	Гимнастика	<b>1</b>	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;  Игра «Волшебный мешок».	
<b>30</b>	Гимнастика	<b>1</b>	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	
<b>31</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	<b>1</b>	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».	
<b>32</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	<b>1</b>	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».	
<b>33</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>1</b>	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);	
<b>34</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>1</b>	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развивать словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».	

				ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	
<b>35</b>	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по гимнастической скамейке	<b>1</b>	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.	
<b>36</b>	Гимнастика. Ползание по наклонной скамейке	Ползание по гимнастической скамейке	<b>1</b>	Игра «Прыжки по кочкам».  Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега;	
<b>37</b>	Гимнастика. акробатики.	Элементы акробатики.	<b>1</b>	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки».	
<b>38</b>	Гимнастика. акробатики.	Элементы акробатики.	<b>1</b>	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки».	
<b>39</b>	Гимнастика. равновесии	Упражнения в равновесии	<b>1</b>	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.	
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
<b>49</b>	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	<b>1</b>	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	.
<b>Лыжная подготовка - 17 часов</b>				
<b>50</b>	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	<b>1</b>	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	
<b>51</b>	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	<b>1</b>	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	
<b>52</b>	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	<b>1</b>	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.	
<b>53</b>	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	<b>1</b>	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	
<b>54</b>	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	<b>1</b>	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	

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

	месте переступанием		склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
<b>64</b>	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	<b>1</b>	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
<b>65</b>	Лыжная подготовка. Игровое занятие  <b>ПВ « Учимся быть дружными»</b>	<b>1</b>	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	1,5,10,9
<b>66</b>	Лыжная подготовка. Игровое занятие	<b>1</b>	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
<b>67</b>	Сообщение теоретических сведений.	<b>1</b>	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.	
<b>Подвижные игры – 8 часов</b>				
<b>68</b>	Подвижные игры.	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	
<b>69</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>1</b>	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
<b>70</b>	Подвижные игры с элементами	<b>1</b>	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» <b>ПВ « Вместе- мы сила»</b>	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
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
76	Сообщение теоретических	1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	

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

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



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

### 3 класс

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

	<b>ПВ «Как сохранить зрение»</b>		3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	
<b>4</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	<b>1</b>	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».	
<b>5</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<b>1</b>	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».	
<b>6</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<b>1</b>	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»	
<b>7</b>	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	<b>1</b>	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».	
<b>8</b>	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	<b>1</b>	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.	
<b>9</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и	<b>1</b>	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».	
<b>10</b>	Легкая атлетика. Метание на дальность.	<b>1</b>	1) прыжки в длину с трех-четырех шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	
<b>11</b>	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>	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».	
<b>12</b>	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>	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»	
<b>13</b>	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	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».	
<b>14</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	<b>1</b>	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	
<b>15</b>	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	<b>1</b>	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.	

<b>16</b>	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	<b>1</b>	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.	
<b>17</b>	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	<b>1</b>	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	
<b>18</b>	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	<b>1</b>	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	
<b>Подвижные игры – 9 часов</b>				
<b>19</b>	Подвижные игры. Элементы футбола.	<b>1</b>	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	
<b>20</b>	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	<b>1</b>	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	
<b>21</b>	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	<b>1</b>	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	
<b>22</b>	Подвижные игры. Элементы футбола.	<b>1</b>	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>	
<b>Гимнастика – 21 час</b>				
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».	
<b>34</b>	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	<b>1</b>	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	
<b>35</b>	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	<b>1</b>	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	
<b>36</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	<b>1</b>	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».	
<b>37</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	<b>1</b>	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».	
<b>38</b>	Гимнастика. Элементы акробатики.	<b>1</b>	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».	
<b>39</b>	Гимнастика. Упражнения без предметов	<b>1</b>	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.	
<b>Подвижные игры 5 часов</b>				
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	



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

			3) игра «Гуси-лебеди».	
<b>55</b>	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	<b>1</b>	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!».	
<b>56</b>	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	<b>1</b>	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!».	
<b>57</b>	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	<b>1</b>	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?».	
<b>58</b>	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	<b>1</b>	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?».	
<b>59</b>	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	<b>1</b>	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 <b>ПВ «Игры на воздухе»</b>	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	8
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
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.	
<b>Подвижные игры - 8 часов</b>				
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».	
<b>Основы знаний – 1 час</b>				
76	Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.	
<b>Гимнастика – 12 часов</b>				
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"> <li>3) метание в цель;</li> <li>4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;</li> <li>5) упражнения с обручами.</li> </ul>	
<b>82</b>	Гимнастика. Прыжки в высоту	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) прыжки в высоту;</li> <li>2) выполнение строевых команд;</li> <li>3) метание в цель;</li> <li>4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;</li> <li>5) упражнения с обручами.</li> </ul>	
<b>83</b>	Гимнастика.	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) метание вдаль;</li> <li>2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;</li> <li>3) навыки ходьбы в ногу;</li> <li>4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».</li> </ul>	
<b>84</b>	Гимнастика.	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) метание вдаль;</li> <li>2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;</li> <li>3) навыки ходьбы в ногу;</li> <li>4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».</li> </ul>	
<b>85</b>	Гимнастика.	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) бег и метание мяча на дальность;</li> <li>2) прыжки в длину;</li> <li>3) общеразвивающие упражнения без предметов;</li> <li>4) игры «Совушка», «Космонавты».</li> </ul>	
<b>86</b>	Гимнастика.	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) бег и метание мяча на дальность;</li> <li>2) прыжки в длину;</li> <li>3) общеразвивающие упражнения без предметов;</li> <li>4) игры «Совушка», «Космонавты».</li> </ul>	
<b>87</b>	Гимнастика. Упражнения без предмета	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения без предмета;</li> <li>2) зачет по метанию мячей на дальность;</li> <li>3) игра «Кто первый?».</li> </ul>	
<b>88</b>	Гимнастика. Упражнения без предмета	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения без предмета;</li> <li>2) зачет по метанию мячей на дальность;</li> <li>3) игра «Кто первый?».</li> </ul>	

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

<b>98</b>	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	<b>1</b>	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	
<b>99</b>	Легкая атлетика.	<b>1</b>	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
<b>100</b>	Легкая атлетика.	<b>1</b>	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	
<b>101</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<b>1</b>	1) «Челночный» бег 3x10м. 2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	
<b>102</b>	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	<b>1</b>	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
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
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. <b>ПВ «Вместе - мы сила»</b>	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.	<b>5,6,1</b>
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	
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>				
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.	
<b>Гимнастика (20 часов)</b>				
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.	
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>				
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.	
<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)</b>				
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 пасса. 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». <b>ПВ «Игры на воздухе»</b>	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.	
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>				
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	<b>1</b>	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.	<b>1</b>	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».	<b>1</b>	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. <b>ПВ «Береги здоровье смолоду»</b>	<b>1</b>	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.	<b>7,8</b>
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	<b>1</b>	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.