Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»

Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6

Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: http://nomerodin.ucoz.ru/

Приложение 8 к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(утверждено 26.08.2024)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

1-4 класс

1 вариант

1. Пояснительная записка.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2.Общая характеристика физической культуры

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей 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 мероприятий в режиме учебного дня.

3.Место адаптивной физической культуры в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 классы отведено:1 класс-99 часов в год (3 часа в неделю); 2,3,4 классы – 102 часа в год (3 часа в неделю).

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5.Содержание предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая

нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал. Построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на

лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

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

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

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

6.Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Строевые упражнения. Опосредованное закаливание. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Понятия: колонна, шеренга, круг	Выполнять строевые упражнения	1
3	ОРУ без предмета. Коррекционная игра. Физическое развитие. Осанка	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1

4	Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра.	Медленный бег с сохранением правильной осанки	Выполнять строевые упражнения	1
5	Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра. Физические качества	бег в колонне за учителем	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
6	Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с различным положением рук. Коррекционная игра.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнять комплекс ОРУ	1
7	Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе. К/р игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Чередование бега и ходьбы	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге	1
9	Ходьба с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра.	Правила игры	Знать и применять правила игры	1
10	Комплекс ОРУ в кругу. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра.	с гимнастическими палками	Выполнять комплекс ОРУ	1
11	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Прыжки на двух ногах на месте, вперед, вправо, влево. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Комплекс ОРУ с флажками. К/р игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. К/р игра на развитие совместных действий с партнером. Коррекционная игра.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	1

15	Прыжки на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять упражнения в соответствии с заданием учителя	1
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с малым мячом. Коррекционная игра.	Перепрыгивание через начерченную линию	Выполнять комплекс ОРУ	1
17	Ходьба перекатом с пятки на носок. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять упражнения в соответствии с заданием учителя	1
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Прыгать на одной и двух ногах	1
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ со скакалками. К/р игра на внимание.	Ходьба с изменением скорости.	Ходить в различном темпе	1
20	Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Коррекционная игра на внимание и память.	Броски набивного мяча (1 кг)	Метать набивной мяч	1
21	Метание набивного мяча снизу в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук. Коррекционная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Метать мяч в горизонтальную цель	1
22	Комплекс ОРУ в парах. Метание мяча с места в цель Коррекционная игра.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
23	Ходьба и бег змейкой. Метание мяча с изменением расстояния. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Метать мяч в цель	1
24	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ в парах. Коррекционная игра.	Правила игры	Метать мяч в вертикальную цель	1
25	Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег змейкой. К/р игра для развития мелкой моторики рук.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять комплекс ОРУ	1
26	Строевые упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Коррекционная игра.	Метание с места малого мяча	Выполнять строевые упражнения	1

27	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
28	ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ для здоровья человека. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения на осанку и свода стопы. Коррекционная игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
31	Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения на осанку. К/р игра для активизации речевой деятельности.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
33	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
34	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
36	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
37	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1

38	Ходьба по веревке, руки в стороны. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять упражнения в соответствии с заданием учителя	1
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять упражнения в соответствии с заданием учителя	1
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба по г/скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
41	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Ходьба по г/скамейке.	Ходьба с изменением скорости.	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
42	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Коррекционная игра.	Ходьба приставным шагом	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
43	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	Ходьба на лыжах	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
44	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
45	Спуски,повороты,торможение. Попеременный двухшажный ход.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
46	Правила поведения на уроках на коньках. Комплекс ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке.	Теоретические сведения	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
47	Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия. Лазание по г/стенке с переходом на соседний пролет.	Подготовка к занятиям на коньках	Передвигаться по г/стенке различными способами	1

48	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Подвижные игры по выбору детей.	Подготовка к занятиям на коньках	Знать и применять правила игры	1
49	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	Правила поведения на коньках	Знать и соблюдать правила т/б	1
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Правила игры	Знать и применять правила игры	1
51	Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.	Построения и перестроения	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
52	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с прыжками. К/игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
53	Подвижные игры с прыжками. К/игра на совместные действия с партнером.	Под-прыгивание вверх	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. К/игра на точность движений.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра на внимание.	Метание теннисного мяча	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

58	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять комплекс ОРУ	1
59	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
61	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. К/игра.	Метание теннисного мяча	Выполнять комплекс ОРУ	1
62	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижные игры с прыжками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
63	Удары мяча об пол правой, левой рукой. Сюжетные ОРУ.К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
64	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Выполнять комплекс ОРУ	1
65	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
66	Комплекс ОРУ со средними мячами. К/игра для развития мелкой моторики рук.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
67	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
68	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Произвольное метание малых и	Выполнять упражнения с мячами по	1

		больших мячей	заданию учителя	
69	Комплекс ОРУ с мячом. К/игра для развития речевой деятельности.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять комплекс ОРУ	1
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом. К/игра на развитие способности к звукоподражанию.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
73	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять комплекс ОРУ	1
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Упражнения на релаксацию. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Дыхательные упражнения в игровой форме.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
76	Значение режима дня. Комплекс ОРУ со скакалками. К/игра.	Теоретически е сведения	Выполнять комплекс ОРУ	1
77	К/ упражнения для укрепления мышц спины и живота. ОРУ со скакалками.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять комплекс ОРУ	1
78	К/упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Строевые упражнения.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1

79	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс ОРУ	1
80	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Сюжетные ОРУ.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс ОРУ	1
82	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Построения и перестроения	Выполнять комплекс ОРУ	1
83	Ползание под обручами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Преодолевать препятствия различными способами	1
84	Ползание под обручами правым, левым боком. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Правила игры	Преодолевать препятствия различными способами	1
85	Комплекс ОРУ на г/скамейке. Ползание по-пластунски. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
86	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 180 с помощью. Комплекс ОРУ на г/скамейке.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять комплекс ОРУ	1
87	Ходьба по г/ скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять комплекс ОРУ	1
88	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по г/скамейке с поворотом.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
89	Медленный бег держась за канат. К/игра на развитие ориентирования в пространстве.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
90	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
91	Комплекс ОРУ в движении. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
92	Повторение. Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба с	Выполнять	1

	Комплекс ОРУ в движении. К/игра.	изменением скорости.	легкоатлетические упражнения	
93	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. К/игра ориентирование в пространстве.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
94	Итоговый контроль (тест).К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
95	Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. К/игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
96	Нормативы физической подготовленности. Бег на короткую дистанцию. К/игра.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
97	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. К/игра.	Построения и перестроения	Выполнять комплекс ОРУ	1
98	Повторение. Метание мяча с места на дальность. ОРУ в кругу. К/игра.	Правила игры	Метать мяч на дальность	1
99	Повторение. Метание мяча с места на дальность. К/игра.	Метание с места малого мяча	Метать мяч на дальность	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Строевые упражнения. Опосредованное закаливание. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Понятия: колонна, шеренга, круг	Выполнять строевые упражнения	1
3	ОРУ без предмета. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1

4	Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра.	Медленный бег с сохранением правильной осанки	Выполнять строевые упражнения	1
5	Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра.	бег в колонне за учителем	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
6	Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с различным положением рук. Коррекционная игра.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнять комплекс ОРУ	1
7	Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе. К/р игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Чередование бега и ходьбы	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
9	Ходьба с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
10	Комплекс ОРУ в кругу. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра.	с гимнастическими палками	Выполнять комплекс ОРУ	1
11	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	1
12	Прыжки на двух ногах на месте, вперед, вправо, влево. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
13	Комплекс ОРУ с флажками. К/р игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1

14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. К/р игра на развитие совместных действий с партнером. Коррекционная игра.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	1
15	Прыжки на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с малым мячом. Коррекционная игра.	Перепрыгивание через начерченную линию	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	1
17	Ходьба перекатом с пятки на носок. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках	1
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ со скакалками. К/р игра на внимание.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
20	Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Коррекционная игра на внимание и память.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
21	Метание набивного мяча снизу в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук. Коррекционная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
22	Комплекс ОРУ в парах. Метание мяча с места в цель Коррекционная игра.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
23	Ходьба и бег змейкой. Метание мяча с изменением расстояния. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1

24	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ в парах. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
25	Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег змейкой. К/р игра для развития мелкой моторики рук.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
26	Строевые упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Коррекционная игра.	Метание с места малого мяча	Метать мяч в цель	1
27	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
28	ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ для здоровья человека. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения на осанку и свода стопы. Коррекционная игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
31	Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения на осанку. К/р игра для активизации речевой деятельности.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
33	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
34	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1

35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
36	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
37	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
38	Ходьба по веревке, руки в стороны. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба по г/скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
41	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Ходьба по г/скамейке.	Ходьба с изменением скорости.	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
42	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Коррекционная игра.	Ходьба приставным шагом	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
43	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	Ходьба на лыжах	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
44	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1

45	Спуски,повороты,торможение. Попеременный двухшажный ход.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
46	Правила поведения на уроках на коньках. Комплекс ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке.	Теоретически е сведения	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
47	Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия. Лазание по г/стенке с переходом на соседний пролет.	Подготовка к занятиям на коньках	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
48	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Подвижные игры по выбору детей.	Подготовка к занятиям на коньках	Знать и применять правила игры	1
49	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	Правила поведения на коньках	Знать и соблюдать правила т/б	1
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
51	Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.	Построения и перестроения	Выполнять комплекс ОРУ	1
52	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с прыжками. К/игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
53	Подвижные игры с прыжками. К/игра на совместные действия с партнером.	Под-прыгивание вверх	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. К/игра.	Произвольное метание малых и больших	Выполнять упражнения с мячами по заданию	1

		мячей	учителя	
56	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. К/игра на точность движений.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра на внимание.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять комплекс ОРУ	1
59	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
61	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. К/игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижные игры с прыжками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
63	Удары мяча об пол правой, левой рукой. Сюжетные ОРУ.К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
64	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Выполнять комплекс ОРУ	1
65	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
66	Комплекс ОРУ со средними мячами. К/игра для развития мелкой моторики рук.	Правила игры	Выполнять	1

			комплекс ОРУ	
67	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
68	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
69	Комплекс ОРУ с мячом. К/игра для развития речевой деятельности.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом. К/игра на развитие способности к звукоподражанию.	Произвольное метание малых и больших мячей	Метать мяч в цель	1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
73	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Упражнения на релаксацию. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Дыхательные упражнения в игровой форме.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

76	Значение режима дня. Комплекс ОРУ со скакалками. К/игра.	Теоретически е сведения	Выполнять комплекс ОРУ	1
77	К/ упражнения для укрепления мышц спины и живота. ОРУ со скакалками.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять комплекс ОРУ	1
78	К/упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Строевые упражнения.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
79	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
80	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Сюжетные ОРУ.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
82	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
83	Ползание под обручами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
84	Ползание под обручами правым, левым боком. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
85	Комплекс ОРУ на г/скамейке. Ползание по-пластунски. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
86	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 180 с помощью. Комплекс ОРУ на г/скамейке.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
87	Ходьба по г/ скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
88	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по г/скамейке с поворотом.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
89	Медленный бег держась за канат. К/игра на	Правила игры	Играть в	1

	развитие ориентирования в пространстве.		подвижные игры, соблюдать правила	
90	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
91	Комплекс ОРУ в движении. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
92	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ в движении. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять комплекс ОРУ	1
93	Комплекс ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. К/игра ориентирование в пространстве.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
94	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
95	Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. К/игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
96	Повторение. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Бег на короткую дистанцию. К/игра.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
97	Комплекс ОРУ в кругу. Итоговый контроль (тест).	Построения и перестроения	Выполнять комплекс ОРУ	1
98	Нормативы физической подготовленности. ОРУ в кругу. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
99	Нормативы физической подготовленности. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
100	Повторение. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
101	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
102	Повторение. Метание мяча с места на дальность. К/игра.	Метание с места малого	Метать мяч в цель	1

		мяча		

3 класс

№ урока	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Строевые упражнения. Опосредованное закаливание. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Понятия: колонна, шеренга, круг	Выполнять строевые упражнения	1
3	ОРУ без предмета. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра.	Медленный бег с сохранением правильной осанки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
5	Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра.	бег в колонне за учителем	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
6	Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с различным положением рук. Коррекционная игра.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнять комплекс ОРУ	1
7	Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе. К/р игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Чередование бега и ходьбы	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
9	Ходьба с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
10	Комплекс ОРУ в кругу. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра.	с гимнастическ	Выполнять	1

		ими палками	комплекс ОРУ	
11	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Прыжки на двух ногах на месте, вперед, вправо, влево. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Комплекс ОРУ с флажками. К/р игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. К/р игра на развитие совместных действий с партнером. Коррекционная игра.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
15	Прыжки на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с малым мячом. Коррекционная игра.	Перепрыгивание через начерченную линию	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
17	Ходьба перекатом с пятки на носок. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ со скакалками. К/р игра на внимание.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
20	Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Коррекционная игра на внимание и память.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
21	Метание набивного мяча снизу в горизонтальную цель. Ходьба с движениями	Броски набивного	Выполнять упражнения с	1

	рук. Коррекционная игра.	мяча (1 кг)	набивным мячом	
22	Комплекс ОРУ в парах. Метание мяча с места в цель Коррекционная игра.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
23	Ходьба и бег змейкой. Метание мяча с изменением расстояния. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
24	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ в парах. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
25	Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег змейкой. К/р игра для развития мелкой моторики рук.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять комплекс ОРУ	1
26	Строевые упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Коррекционная игра.	Метание с места малого мяча	Метать мяч в цель	1
27	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
28	ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ для здоровья человека. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения на осанку и свода стопы. Коррекционная игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
31	Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения на осанку. К/р игра для активизации речевой деятельности.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
33	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная	Для укрепления мышц	Передвигаться по гимнастическо	1

	игра.	туловища	й скамейке	
34	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастическо й скамейке	1
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастическо й скамейке	1
36	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастическо й скамейке	1
37	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастическо й скамейке	1
38	Ходьба по веревке, руки в стороны. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба по г/скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Для формировани я правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
41	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Ходьба по г/скамейке.	Ходьба с изменением скорости.	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
42	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Коррекционная игра.	Ходьба приставным шагом	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
43	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	Ходьба на лыжах	Ходить в различном темпе по заданию	1

			учителя	
44	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
45	Спуски,повороты,торможение. Попеременный двухшажный ход.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
46	Правила поведения на уроках на коньках. Комплекс ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке.	Теоретически е сведения	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
47	Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия. Лазание по г/стенке с переходом на соседний пролет.	Подготовка к занятиям на коньках	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
48	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Подвижные игры по выбору детей.	Подготовка к занятиям на коньках	Знать и применять правила игры	1
49	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	Правила поведения на коньках	Знать и соблюдать правила т/б	1
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
51	Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.	Построения и перестроения	Выполнять комплекс ОРУ	1
52	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с прыжками. К/игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
53	Подвижные игры с прыжками. К/игра на совместные действия с партнером.	Под-прыгивание вверх	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию	1

			учителя	
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. К/игра на точность движений.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра на внимание.	Метание теннисного мяча	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
58	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
59	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
61	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. К/игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижные игры с прыжками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
63	Удары мяча об пол правой, левой рукой. Сюжетные ОРУ.К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

64	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
65	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Выполнять комплекс ОРУ	1
66	Комплекс ОРУ со средними мячами. К/игра для развития мелкой моторики рук.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
67	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
68	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
69	Комплекс ОРУ с мячом. К/игра для развития речевой деятельности.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять комплекс ОРУ	1
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом. К/игра на развитие способности к звукоподражанию.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
73	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Броски и ловля	Выполнять упражнения с	1

	Упражнения на релаксацию. К/игра.	волейбольных мячей.	мячами по заданию учителя	
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Дыхательные упражнения в игровой форме.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
76	Значение режима дня. Комплекс ОРУ со скакалками. К/игра.	Теоретически е сведения	Выполнять комплекс ОРУ	1
77	К/ упражнения для укрепления мышц спины и живота. ОРУ со скакалками.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
78	К/упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Строевые упражнения.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
79	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
80	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. К/игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Сюжетные ОРУ.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
82	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
83	Ползание под обручами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс ОРУ	1
84	Ползание под обручами правым, левым боком. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
85	Комплекс ОРУ на г/скамейке. Ползание по-	Правила игры	Выполнять	1

	пластунски. К/игра.		комплекс ОРУ	
86	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 180 с помощью. Комплекс ОРУ на г/скамейке.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
87	Ходьба по г/ скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
88	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по г/скамейке с поворотом.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
89	Медленный бег держась за канат. К/игра на развитие ориентирования в пространстве.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
90	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
91	Комплекс ОРУ в движении. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
92	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ в движении. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
93	Комплекс ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. К/игра ориентирование в пространстве.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
94	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
95	Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. К/игра.	Правила игры	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
96	Повторение. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Бег на короткую	Ходьба в чередовании с	Выполнять легкоатлетические	1

	дистанцию. К/игра.	бегом	упражнения	
97	Комплекс ОРУ в кругу. Итоговый контроль (тест).	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
98	Нормативы физической подготовленности. ОРУ в кругу. К/игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
99	Нормативы физической подготовленности. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
100	Повторение. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
101	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
102	Повторение. Метание мяча с места на дальность. К/игра.	Метание с места малого мяча	Метать мяч в цель	1

4 класс

№ урока	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Количество часов
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Строевые упражнения. Опосредованное закаливание. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Понятия: колонна, шеренга, круг	Выполнять строевые упражнения	1
3	ОРУ без предмета. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра.	Медленный бег с сохранением правильной осанки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
5	Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра.	бег в колонне за учителем	Выполнять легкоатлетические	1

			упражнения	
6	Комплекс ОРУ в движении. Ходьба с различным положением рук. Коррекционная игра.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
7	Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
8	Непрерывный бег в среднем темпе. К/р игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Чередование бега и ходьбы	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
9	Ходьба с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
10	Комплекс ОРУ в кругу. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра.	с гимнастическими палками	Выполнять комплекс ОРУ	1
11	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Прыжки на двух ногах на месте, вперед, вправо, влево. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
13	Комплекс ОРУ с флажками. К/р игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. К/р игра на развитие совместных действий с партнером. Коррекционная игра.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
15	Прыжки на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с малым мячом. Коррекционная игра.	Перепрыгивание через начерченную	Выполнять комплекс ОРУ	1

		линию		
17	Ходьба перекатом с пятки на носок. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Коррекционная игра.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ со скакалками. К/р игра на внимание.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
20	Метание набивного мяча снизу ведущей рукой. Коррекционная игра на внимание и память.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
21	Метание набивного мяча снизу в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук. Коррекционная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
22	Комплекс ОРУ в парах. Метание мяча с места в цель Коррекционная игра.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
23	Ходьба и бег змейкой. Метание мяча с изменением расстояния. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
24	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ в парах. Коррекционная игра.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
25	Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба и бег змейкой. К/р игра для развития мелкой моторики рук.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
26	Строевые упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Коррекционная игра.	Метание с места малого мяча	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
27	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Коррекционная игра.	Ходьба парами по кругу,	Выполнять легкоатлетические	1

		взявшись за руки	упражнения	
28	ТБ на уроках гимнастики. Значение УГГ для здоровья человека. Коррекционная игра.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Коррекционная игра.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения на осанку и свода стопы. Коррекционная игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
31	Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения на осанку. К/р игра для активизации речевой деятельности.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
32	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
33	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
34	Ползание по г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра.	Правила игры	Передвигаться по гимнастической скамейке	1
36	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
37	Ползание по наклонной г/скамейке на животе подтягиваясь поочередно руками. Коррекционная игра.	Для укрепления мышц туловища	Передвигаться по гимнастической скамейке	1

38	Ходьба по веревке, руки в стороны. К/р игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Коррекционная игра.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба по г/скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
41	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Ходьба по г/скамейке.	Ходьба с изменением скорости.	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
42	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Коррекционная игра.	Ходьба приставным шагом	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
43	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	Ходьба на лыжах	Ходить в различном темпе по заданию учителя	1
44	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
45	Спуски,повороты,торможение. Попеременный двухшажный ход.	Ходьба с изменением скорости.	Передвигаться по лыжне различными способами	1
46	Правила поведения на уроках на коньках. Комплекс ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке.	Теоретические сведения	Передвигаться по г/стенке различными способами	1
47	Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия. Лазание по г/стенке с переходом на соседний пролет.	Подготовка к занятиям на коньках	Передвигаться по г/стенке различными способами	1

48	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Подвижные игры по выбору детей.	Подготовка к занятиям на коньках	Знать и применять правила игры	1
49	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	Правила поведения на коньках	Знать и соблюдать правила т/б	1
50	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
51	Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра.	Построения и перестроения	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
52	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с прыжками. К/игра на развитие точности движений.	для развития мышц кистей рук и пальцев	Выполнять комплекс ОРУ	1
53	Подвижные игры с прыжками. К/игра на совместные действия с партнером.	Под-прыгивание вверх	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
54	Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. К/игра на точность движений. Игра «Пионербол»	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
57	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра на внимание.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1

58	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
59	Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
60	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
61	Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. К/игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Подвижные игры с прыжками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
63	Удары мяча об пол правой, левой рукой. Сюжетные ОРУ.К/игра.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
64	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
65	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
66	Комплекс ОРУ со средними мячами. К/игра для развития мелкой моторики рук.	Правила игры	Выполнять комплекс ОРУ	1
67	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
68	Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. К/игра.	Произвольное метание малых и больших	Выполнять упражнения с мячами по заданию	1

		мячей	учителя	
69	Комплекс ОРУ с мячом. К/игра для развития речевой деятельности. Игра «Пионербол».	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
70	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
71	Удары мяча об пол в движении приставным шагом. К/игра на развитие способности к звукоподражанию.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
73	Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
74	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Упражнения на релаксацию. К/игра.	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
75	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Дыхательные упражнения в игровой форме.	Произвольное метание малых и больших мячей	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
76	Значение режима дня. Комплекс ОРУ со скакалками. К/игра.	Теоретически е сведения	Выполнять комплекс ОРУ	1
77	К/ упражнения для укрепления мышц спины и живота. ОРУ со скакалками.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетичес кие упражнения	1
78	К/упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Строевые упражнения.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1

79	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
80	К/упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Сюжетные ОРУ.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
82	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
83	Ползание под обручами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
84	Ползание под обручами правым, левым боком. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
85	Комплекс ОРУ на г/скамейке. Ползание по-пластунски. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
86	Ходьба по г/скамейке с поворотом на 180 с помощью. Комплекс ОРУ на г/скамейке.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять комплекс ОРУ	1
87	Ходьба по г/ скамейке с поворотом на 360 с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять комплекс ОРУ	1
88	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по г/скамейке с поворотом.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
89	Медленный бег держась за канат. К/игра на развитие ориентирования в пространстве.	Правила игры	Играть в подвижные игры, соблюдать правила	1
90	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
91	Комплекс ОРУ в движении. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1

92	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ в движении. К/игра.	Ходьба с изменением скорости.	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
93	Комплекс ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. К/игра ориентирование в пространстве.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
94	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
95	Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
96	Повторение. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Бег на короткую дистанцию. К/игра.	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
97	Комплекс ОРУ в кругу. Итоговый контроль (тест).	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
98	Нормативы физической подготовленности. ОРУ в кругу. К/игра.	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
99	Нормативы физической подготовленности. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
100	Повторение. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Медленный бег на выносливость.	Построения и перестроения	Выполнять строевые упражнения	1
101	Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками. Медленный бег на выносливость. К/игра.	Под-прыгивание вверх	Выполнять комплекс ОРУ	1
102	Повторение. Метание мяча с места на дальность. К/игра.	Метание с места малого мяча	Метать мяч в цель	1

Учет рабочей программы воспитания

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его

учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Спортивное оборудование

1. Стенка гимнастическая шведская 13 шт.
2. Скамейка гимнастическая 6шт.
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 10 шт.

Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 15шт
2. Гантели 10 шт.
3. Мяч баскетбольный 1 2шт
4. Мяч волейбольный 1 2шт
5. Мяч футбольный 1 2 шт.
6. Обруч 15шт
7. Скакалка 30 шт.