



**Пояснительная записка**

Рабочая программа создана для обучающихся с легкой умственной отсталостью, которые на момент поступления в первый класс показали готовность к школьному обучению на уровне возрастной нормы.

Рабочая программа направлена на социализацию ученика в обществе, формирование физических способностей ребенка.

Задачи программы:

* коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* двигательных возможностей в процессе обучения;
* формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В виду того, что учебным планом предусмотрено 3 учебных часа в неделю, а программа рассчитана на 2 часа, в программе добавлены занятия по адаптивной физической культуре по программе В.П. Евсеева «Адаптированная физическая культура»

Программа учебного курса рассчитана на четыре года и строится на следующих принципах:

·   индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
* адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
* эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
* создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
* поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
* контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Рабочая программа составлена с учётом особенностей и возможностей овладения учащимися с интеллектуальными нарушениями учебного материала. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Программа в целом определяет оптимальный объём знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем учебного предмета** | **Количество часов на изучение раздела** | **Содержание тем учебного предмета** | **Практическая часть** | **Реализация РК** |
| **1 класс** |  |  |  |  |
| Основы знаний | 5 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |  |  |
| Гимнастика | 1 | Основная стойка |  |  |
| Строевые упражнения | 8 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» |  | РК Спорт в нашем городе» |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | 8 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 6 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами |  |  |
| Элементы акробатических упражнений | 3 | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны |  |  |
| Лазанье | 6 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.  Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку |  |  |
| Висы | 2 | Упор в положении присев и лежа на матах |  |  |
| Равновесие | 4 | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении |  |  |
| Ходьба | 8 | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом |  |  |
| Бег | 6 | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) |  |  |
| Прыжки | 6 | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) |  |  |
| Метание | 4 | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой |  |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах |  |  |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | 7 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир |  |  |
| Подвижные игры | 2 | «Слушай сигнал», «Космонавты» |  |  |
| Коррекционные игры | 2 | «Запомни порядок», «Летает — не летает» |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 5 | «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» |  |  |
| Игры с бегом и прыжками | 4 | «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | 3 | «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» |  |  |
| Игры зимой | 2 | «Снайпер», «К Деду Морозу в гости» |  |  |
| **2 класс** |  |  |  |  |
| Основы знаний |  | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |  |  |
| Гимнастика |  | Основная стойка |  |  |
| Строевые упражнения |  | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку |  |  |
| Общеразвивающие упражнения без предметов |  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами |  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками |  |  |
| Элементы акробатических упражнений |  | Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |  |  |
| Лазанье |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |  |  |
| Висы |  | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |  |  |
| Равновесие |  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии |  |  |
| Ходьба |  | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке |  |  |
| Бег |  | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин |  |  |
| Прыжки |  | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега) |  |  |
| Метание |  | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |  |  |
| Лыжная подготовка |  | Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок) |  |  |
| Коррекционные упражнения |  | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения |  |  |
| Подвижные игры |  | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |  |  |
| Игры с бегом и прыжками |  | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием |  | «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» |  |  |
| Игры зимой |  | «Лучшие стрелки» |  |  |
| **3 класс** |  |  |  |  |
| Основы знаний |  | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |  |  |
| Гимнастика |  | Основная стойка |  |  |
| Строевые упражнения |  | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» |  |  |
| Общеразвивающие упражнения без предметов |  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами |  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами |  |  |
| Элементы акробатических упражнений |  | Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) |  |  |
| Лазанье |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи |  |  |
| Висы |  | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле |  |  |
| Равновесие |  | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук |  |  |
| Опорные прыжки |  | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа |  |  |
| Ходьба |  | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения |  |  |
| Бег |  | Понятие *высокий старт.* Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета) |  |  |
| Прыжки |  | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.* Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание* |  |  |
| Метание |  | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места |  |  |
| Лыжная подготовка |  | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) |  |  |
| Коррекционные упражнения |  | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени |  |  |
| Подвижные игры |  | «Два сигнала», «Запрещенное движение» |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  | «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» |  |  |
| Игры с бегом и прыжками |  | «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием |  | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу» |  |  |
| Игры зимой |  | «Вот так карусель!», «Снегурочка» |  |  |
| **4 класс** |  |  |  |  |
| Основы знаний |  | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |  |  |
| Гимнастика |  | Основная стойка |  |  |
| Строевые упражнения |  | Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. |  |  |
| Общеразвивающие упражнения без предметов |  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами |  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами |  |  |
| Элементы акробатических упражнений |  | Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя |  |  |
| Лазанье |  | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла |  |  |
| Висы |  | Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь |  |  |
| Равновесие |  | Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см |  |  |
| Опорные прыжки |  | Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись |  |  |
| Ходьба |  | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы |  |  |
| Бег |  | Понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м |  |  |
| Прыжки |  | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка) |  |  |
| Метание |  | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м |  |  |
| Лыжная подготовка |  | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок) |  |  |
| Коррекционные упражнения |  | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени |  |  |
| Подвижные игры |  | «Музыкальные змейки», «Найди предмет» |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  | «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры» |  |  |
| Игры с бегом и прыжками |  | «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием |  | «Подвижная цель», «Обгони мяч» |  |  |
| Игры зимой |  | «Снежком по мячу», «Крепость» |  |  |
| Пионербол |  | Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра |  |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Базовые учебные действия

Регулятивные УД:

* умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
* пользоваться учебной мебелью;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
* работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
* передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные УД:

* умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать;
* работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные УД:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Предметные результаты:

*Минимальный уровень:*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
* представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под-счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
* представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
* представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
* понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
* выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
* знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* знание форм, средств и методов физического совершенствования;
* умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и сор**е**внованиях; осуществление их объективного судейства;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательных действий;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Обучающиеся должны *уметь* | Обучающиеся должны *знать*: |
| 1 класс | выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;  выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;  выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;  выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;  выполнять повороты по ориентирам;  выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;  выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;  выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;  выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);  ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;  медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;  выполнять броски и ловлю мячей;  выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;  выполнять прыжок в длину с места в ориентир;  выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);  выполнять упражненияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;  знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; |
| 2 класс | **-** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя,  - принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лёжа;  - не задерживать дыхание при выполнении упражнений;  - метать мяч;  - отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир;  - сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;  - снимать и надевать лыжи;  - выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону,  - подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным. | - своё место в строю;  - как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»;  - кто такой «направляющий», «замыкающий»;  - как правильно дышать во время ходьбы и бега;  - как подготовиться к занятиям на лыжах;  - правила поведения на занятиях. |
| 3 класс | - выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево (переступанием)  - отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;  - лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;  - согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;  - коллективно переносить гимнастические снаряды;  - выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 2 минуты, быстро пробежать 30 метров;  - прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;  - метать малый мяч с места правой и левой рукой; | - строевые команды;  - как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;  - положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;  - что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеться лыжник;  - правила поведения на занятиях;  - содержание одной - двух заученных игр, правила. |
| 4 класс | * выполнять комплекс утренней гимнастики; * подавать команды при сдаче рапорта; * соблюдать дистанцию при перестроениях; * выполнять повороты кругом переступанием; * принимать правильную осанку; * ходить в различном темпе с различными положениями рук; * перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; * правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях; * сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах; * выполнять вис на канате. | * рапорт дежурного; * строевые команды; * что такое дистанция; * один-два комплекса утренней зарядки. |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Основные понятия** | **Основные виды деятельности** | **Коррекционная работа** |
| 1 | Правила поведения на спортивной площадке. Беседа. Коррекционно- развивающая игра на внимание «Запомни порядок». **РК** «Спорт в нашем городе» | 1 |  | Спортивная одежда | Слушают учителя, отвечают на вопросы.  Разучивают игру. | Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений, |
| 2 | Разучивание коррекционно-развивающей игры «Космонавты». | 1 |  | Правила игры  космонавты | Слушают правила игры, играют по руководством учителя | Развитие двигательной памяти, координации движений |
| 3 | Игры на свежем воздухе «Запомни порядок», «Космонавты» | 1 |  | Правила игры | Слушают правила игры, играют по руководством учителя | Развитие двигательных умений. |
| **Гимнастика. Строевые упражнения** | | | | | | |
| 4 | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки. Игра на внимание «Быстро по местам». | 1 |  | Шеренга  правила игры | Учатся стороиться в шеренгу, взявшись за руки. Запоминают своё место в шеренге в игре. | Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности через разучивание упражнений. |
| 5 | Равнение по начерченной линии  Общеразвивающие упражнения.  Учет двигательных возможностей | 1 |  | равнение | Общеразвивающие упражнения без предметов  движениями рук. | Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 6 | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки. | 1 |  | Ходьба парами | Идут в колонне по одному, перестраиваются, взявшись парами за руки; идут по заданным ориентирам. | Коррекция пространственной ориентировки, точности движений. |
| 7 | Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Подвижные игры. | 1 |  | колонна | Перестраиваются в колонну по одному, идут в обход по залу, соблюдая дистанцию. | Коррекция зрительного, слухового восприятия через слушание команд учителя. |
| 8 | Ходьба в быстром и медленном темпе. Подвижные игры. | 1 |  | Быстро  медленно | Ходят в разных темпах; играют | Коррекция пространственно-временной ориентиовки. |
| 9 | Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Подвижная игра «Мы-солдаты» | 1 |  | Ходьба на носках, на пятках  стопа | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем | Коррекция и компенсация нарушения физического развития. |
| 10 | **Бег**. Бег в медленном темпе. с сохранением правильной осанки до 1 мин. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  | осанка | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с сохранением правильной осанки.Разучивают игру. | Развитие двигательных умений и навыков. |
| 11 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 1 |  | Ходьба на носках, на пятках  стопа | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем | Коррекция и компенсация нарушения физического развития. |
| 12 | Перебежки группами и по одному 15-20 м. Подвижная игра с элементами бега «Гуси лебеди» |  |  | Правила игры | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Разучивают игру. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 13 | Бег, чередующийся с ходьбой на расстоянии до 30 метров. |  |  | перебежка | Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Чередуют бег с ходьбой (15 м-бег, 15м- ходьба. | Совершенствование двигательных умений и навыков. |
| 14 | Разучивание подвижной игры с элементами бега «Ловушки» | 1 |  | Правила игры | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; разучивают правила новой игры; повторяют знакомые игры. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 15 | **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд- назад, вправо-влево. | 1 |  | вперёд-назад; вправо-влево. | Прыгают на двух ногах, руки в исходном положении. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 16 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд- назад, вправо-влево. Игра на развитие силы «Петушки» . | 1 |  | вперёд-назад; вправо-влево. | Прыгают на одной ноге, руки в исходном положении. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 17 | Прыжок через начерченную линию. | 1 |  | толчок | Слушают объяснения учителя, выполняют пробные прыжки, закрепляют технику прыжка. | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. |
| 18 | Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м. | 1 |  | Прыжки с ноги на ногу | Прыгают с ноги на ногу | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 19 | Разучивание подвижной игры с элементами прыжков «Прыгающие воробушки» | 1 |  | Правила игры | Разучивают правила игры | Коррекция пространственной ориентации, координация движений в игре. |
| **Метание** | | | | | | |
| 20 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой. | 1 |  | метание | Выполняют упражнения по показу | Развитие двигательных качеств-быстроты, ловкости. |
| 21 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания двумя руками | 1 |  | метание | Выполняют упражнения по показу | Развитие двигательных качеств-быстроты, ловкости. |
| **Оздоровительная и корригирующая гимнастика** | | | | | | |
| 22 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение коррекционно-развивающих игр. | 1 |  | Гимнастическая скамейка  гимнастическая стенка | Слушают учителя, повторяют правила поведения. Запоминают названия спортивного инвентаря. | Коррекция устной речи через обогащение словаря. Коррекция общих представлений. |
| 23 | Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки по показу учителя | 1 |  | Размыкание  шеренга | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции | Формирование и совершенствование двигательных умений |
| 24 | Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Упражнения для развития пространственной дифференцировки. | 1 |  | Перестроение  шеренга  круг | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции | Коррекция пространственной ориентации, совершенствование двигательных умений. |
| 25 | Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Повторение игры «Мы-солдаты» | 1 |  | осанка | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; повторяют знакомые игры. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 26 | Разучивание коррекционно-развивающей игры «Запомни порядок». Упражнения на формирование правильной осанки | 1 |  | Осанка  правила игры | Разучивают новую игру, повторяют правила знакомых игр.  Выполнят комплекс упражнений на осанку. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 27 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы и бега с проговариванием звуков на выдохе. Подвижные игры с элементами бега. | 1 |  | дыхание | Обучаются правильному дыханию в покое и при движении. Выговаривают звуки на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), у-у-у (самолёт) и др. | Коррекция нарушения дыхания.  Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| **2 четверть**  **Оздоровительная и корригирующая гимнастика.** | | | | | | |
| 28 | Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному | 1 |  | Шеренга  колонна | Выполняют перестроение под руководством учителя | Развитие двигательной памяти |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, взявшись за руки. | 1 |  | Шеренга  колонна | Выполняют перестроение под руководством учителя | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. |
| 30 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Грудное и брюшное дыхание, упражнения на расслабление. | 1 |  | Грудное дыхание  Брюшное дыхание | Разучивают комплекс упражнений | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. |
| **Равновесие** | | | | | | |
| 31 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20см | 1 |  | равновесие | Идут по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. |
| 32 | Стойка на носках 3-4 сек.. | 1 |  | Стойка на носках | Удерживают равновсие, стоя на носках | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики. |
| 33 | Ходьба по начерченной линии на носках, на пятках. | 1 |  | равновесие | Проходят по начерченной линии с разным положением стоп, удерживая равновесие. | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. |
| 34 | Разучивание коррекционной подвижной игры на равновесие «Фигуры» | 1 |  | равновесие | Слушают правила новой игры, повторяют. | Коррекция пространственной ориентации, координация движений в игре. |
| **Лазание и перелезание** | | | | | | |
| 35 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. | 1 |  | «на четвереньках» | Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора. | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 36 | Разучивание подвижной игры на коррекцию равновесия «Крокодил» | 1 |  | Правила игры | Слушают правила новой игры, повторяют. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 37 | Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук края скамейки | 1 |  | Гимнастическая скамейка | Выполняют задание посе показа учителя | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 38 | Упражнения для укрепления. голеностопных суставов и стоп. Повторение разученных игр. | 1 |  | Комплекс упражнений | Разучивают комплекс упражнений  Повторяют игры | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики. |
| 39 | Разучивание игры на коррекцию равновесия «Канатоходец». | 1 |  | Правила игры  канат  канатоходец | Слушают правила новой игры, повторяют. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 40 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. | 1 |  | Подлезание и перелезание | Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 41 | Разучивание комплекса упражнений с малым мячом. Подвижные игры. | 1 |  | Прокатывание  перебрасывание | Выполняют комплекс упражнений с малыми мячами. Повторяют разученные игры. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 42 | Разучивание коррекционной подвижной игры «Проползи-не урони» | 1 |  | Правила игры | Слушают правила новой игры, повторяют. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 43 | Пролезание под гимнастический обруч | 1 |  | Гимнастический обруч | Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 44 | Разучивание коррекционной подвижной игры с элементами лазания «С мячом под дугой» |  |  | лазание | Слушают правила новой игры, повторяют. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 45 | Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Игра на внимание «Летает-не летает | 1 |  | Основная стойка  осанка | Выполняют комплекс упражнений на формирование осанки.  Игра на внимание | Коррекция слухового восприятия, произвольного внимания в игре. |
| 46 | Разучивание комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений для укрепления мышц туловища. |  |  | туловище | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 47 | Повторение разученных игр на равновесие «Крокодил», «Фигуры». |  |  | Правила игры | Вспоминают правила, проговаривают их и играют, соблюдая правила игры. | Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений |
| 48 | Повторение разученных игр с элементами лазания «С мячом под дугой», «Проползи-не урони» | 1 |  | Правила игры | Вспоминают правила, проговаривают их и играют, соблюдая правила игры. | Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений |
| **3 четверть** | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 49  1 | Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж. | 1 |  | Правила безопасности | Слушают учителя, отвечают на впросы; подбирают лыжи по росту. | Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях. |
| 50  51  2-3 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. | 2 |  | Носки лыж  крепление | Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.Учатся поднимать ногу с лыжами на месте попеременно | Формирование и совершенствование двигательных навыков |
| 52  53  4-5 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба приставным шагом влево и вправо . Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 |  | Приставной шаг | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. | Формирование и совершенствование двигательных навыков |
| 54  55  6-7 | Передвижение ступающим шагом до 50 м | 2 |  | Ступающий шаг | Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом | Развитие двигательных качеств(выносливости, силы, ловкости) |
| 56  57  -8-9 | Передвижение ступающим шагом до 100 м | 2 |  | Ступающий шаг | Увеличивают время передвижения на лыжах | Развитие двигательных качеств(выносливости, силы, ловкости) |
| 58  59  10-11 | .Передвижение ступающим шагом до200 м | 2 |  | Ступающий шаг | Увеличивают время передвижения на лыжах | Развитие двигательных качеств(выносливости, силы, ловкости) |
| 60  61  -12-13 | Передвижение ступающим шагом до 300 м | 2 |  | Ступающий шаг | Увеличивают время передвижения на лыжах | Развитие двигательных качеств(выносливости, силы, ловкости) |
| 62  14 | Передвижение на лыжах ступающим шагом до 400 м. | 1 |  | Ступающий шаг | Увеличивают время передвижения на лыжах | Развитие двигательных качеств(выносливости, силы, ловкости) |
| 63  15 | Передвижение на лыжах ступающим шагом до 500 м. . **РК** «Лыжня России в Магнитогорске | 1 |  | Ступающий шаг | Увеличивают время передвижения на лыжах | Формирование и совершенствование двигательных навыков |
| 64  16 | Разучивание подвижной игры «Снайпер» | 1 |  | снайпер | Разучивают подвижную игру. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 65  17 | Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |  | Правила игры | Разучивают подвижную игру. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 66  18 | Подвижные игры на свежем воздухе. Повторение игр «Два Мороза», «Снайпер» | 1 |  | снайпер | Игают на свежем воздухе | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| **Оздоровительная и корригирующая гимнастика** | | | | | | |
| 67  19 | Строевые упражнения. Построение и перестроение в шеренгу. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» | 1 |  | Шеренга  строевые команды | Выполняют построение и перестроение по команде и показу учителя | Коррекция простанственной ориентировки, координации движений. |
| 68  20-21  69 | Строевые упражнения. Повороты «направо», «налево» по показу учителя и по команде. Подвижные игры. | 2 |  | Направо  налево | Уточняют стороны относительно себя и учителя; выполняют движения по показу учителя | Коррекция простанственной ориентировки, координации движений. |
| 70  22 | Упражнения для пространственной ориентировки: построение в шеренгу, в колонну с изменением места, построение по ориентирам. Игра «Быстро по местам» | 1 |  | Шеренга  колонна | Выполняют по показу учителя и по словесной инструкци. | Коррекция простанственной ориентировки, координации движений. |
| 71  23 | Разучивание комплекса упражнений с обручем. | 1 |  | Обруч  хват сверху  хват снизу  прокатывание | Разучивают комплекс упражнений | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 72  24 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так поза» | 1 |  | поза | Разучивают игру | Коррекция простанственной ориентировки, координации движений. |
| 73  25 | Равновесие: Ходьба по начерченной линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. | 1 |  | Исходные положения | Выполняют ходьбу по показу учителя. | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 74  26 | Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. | 1 |  | Гимнастическая скамейка | Упражняются в ходьбе по гимнастической скамейке | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 75  27 | Равновесие: Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс | 1 |  | стойка | Слушают объяснения учителя, правильность выполнения, повторяют, стараясь удержать равновесие. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 76  27 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка» | 1 |  | удочка | Играют после прослушивания правил игры. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 77 | Упражнения для развития пространственной ориентировки точности движений. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 |  | ориентир | Выполняют упражнения с закрытыми глазами. Шаг вперёд, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 78 | Повторение разученных игр. «Удочка» «Вот так поза» |  |  | Правила игры | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, играют после повторения правил. | Коррекция эмоционально-волевой сферы. Совершенствование двигательных навыков. |
| **4 четверть** | | | | | | |
| 79 | Разучивание комплекса упражнений с флажками. Подвижные игры. | 1 |  | Круговые движения | Разучивают комплес упражнений; играют в подвижные игры | Формирование и совершенствование двигательных навыков |
| 80 | Лазание. Пролезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см) | 1 |  | пролезание | Пролезают через обручи, сохраняя равновесие | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 81 | Лазание. Перелезание через препятствие высотой 50-60 см. | 1 |  | перелезание | Перелезают через препятствие | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. |
| 82 | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |  | гибкость | Выполняют комплекс упражнений. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики. |
| 83 | Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1 |  | Гимнастическая стенка | Слушают последовательность выполнения и повторяют. | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. |
| 84 | Равновесие. Кружение переступанием на одном месте | 1 |  | кружение | Выполняют разворот кружением на одном месте. | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. |
| 85 | Разучивание коррекционной подвижной игры «С кочки на кочку» | 1 |  | кочка | Разучивают игру | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. |
| 86 | Повторение комплекса упражнений на правильную осанку. Подвижные игры на развитие гибкости. | 1 |  | осанка | Повторяют комплекс упражнений | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. |
| 87 | Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя). **РК** «ЗОЖ в жизни людей». | 1 |  | Здоровый образ жизни | Обучаются правильному дыханию | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 88 | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 1 |  | Прыжок в длину  техника выполнения | Выполняют пржки по показу | Совершенствование двигательных навыков, развитие силы, выносливости. |
| 89 | Разучивание подвижной коррекционной игры с элементами прыжков «Волк во рву» | 1 |  | ров | Разучивают игру | Развитие координационных способностей, развитие силы, ловкости. |
| 90 | Прыжки. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). | 1 |  | Захват  касание  баскетбол | Выполняют подпрыгивание вверх после показа. | Развитие двигательных навыков через развитие ловкости, силы, выносливости. |
| 91 | Разучивание подвижной коррекционной игры с элементами прыжков «Добеги и прыгни» | 1 |  | Правила игры | играют | Коррекция пространственной ориентировки, эмоционально-волевой сферы |
| 92 | Метание. Приём и передача мяча в круге | 1 |  | Метание  приём  передача | Учатся правильно захватывать мяч и передавать его, стараясь не уронить | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики |
| 93 | Метание. Приём и передача мяча в шеренге. | 1 |  | Метание  приём  передача | Учатся правильно захватывать мяч и передавать его, стараясь не уронить | Развитие координационных способностей, развитие силы, ловкости. |
| 94 | Метание. Произвольное метание малых мячей | 1 |  | Произвольное метание | Учатся метать малый мяч произвольно. | Развитие умения и ловкости действия с предметами, глазомера. |
| 95 | Метание. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра «Мяч через сетку» | 1 |  | Броски  ловля | Учатся бросать и ловить мяч через сетку. | Развитие двигательных умений, силы, ловкости, точности движений. |
| 96 | Метание малого мяча с места в цель. Игра «Метко в цель» | 1 |  | цель | Учатся метать мяч в цель | Развитие умения и ловкости действия с предметами, глазомера |
| 97 | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |  | Правая рука  левая рука | Метают мяч правой и левой рукой | Развитие умения и ловкости действия с предметами, глазомера. |
| 98 | Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр с элементами бега. | 1 |  | Правила игры | Повторяют правила игры, выбирают ведущего, играют по правилам | Развитие двигательных навыков, коррекция эмоционально-волевой сферы. настойчивости, смелости. |
| 99 | Игры на свежем воздухе. Повторение разученных игр с прыжками и метанием. | 1 |  | Правила игры | Повторяют правила игры, выбирают ведущего, играют по правилам | Развитие двигательных навыков, коррекция эмоционально-волевой сферы. настойчивости, смелости. |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема** | | **Кол-во**  **часов** | | **Дата** | **Основные понятия.** | | | **Основные виды деятельности учащихся.** | | | **Коррекционная работа** | |
| **I четверть**  **Строевые упражнения 2 ч.**  **Планируемы результаты:** Строиться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя. Выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестраиваться из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Рассчитываться по порядку.  **Ходьба 3 ч.**  **Планируемые результаты:** Ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходить с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Техника безопасности на уроках. Легкая атлетика | | 1 | |  |  | | | Осознавание ситуации общения: где, с кем и с какой целью происходит общение. | | | | Коррекция пространственных представлений через упражнения в ориентировании |
| 2. | | Выполнение строевых команд.  Понятие о начале ходьбы. | | 1 | |  | ***Шеренга***  ***равнение*** | | | Находить место своё в строю. Выполнение команды-«становись»,» равняйсь», «смирно»!» На носках», на пятка», выполнять упраж. на счёт-«1-4». | | | | Коррекция пространственных представлений |
| 3 | | Ритмическая гимнастика. Виды гимнастики. Техника безопасности. | |  | |  |  | | | Выполнение гимнастических упражнений. | | | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений |
| 4 | | Ходьба с изменением скорости. Выполнение строевых команд. | | 1 | |  | ***Направляющий, замыкающий*** | | | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | | | | Коррекция слухового восприятия через выполнение движений по команде. |
| 5 | | Ходьба с различным положением рук. Выполнение строевых команд. | | 1 | |  | ***Шагом марш! На месте шагом марш!*** | | | Ходьба парами, взявшись за руки. | | | | Коррекция слухового восприятия через выполнение движений по команде. |
| 6 | | Коррекционно-развивающие игры. Игры с прыжками « Река и ров»  **Проверочная работа.** | |  | |  |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. |
| 7 | | Разучивание подвижной игры «Перемена мест»: | | 1 | |  | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Коррекция слухового восприятия через выполнение команд |
|  | | **Бег- 3 часа**  **Планируемые результаты:** Бежать на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Бег. Понятие о начале бега. | | 1 | |  | ***Бег*** | | | .медленный бег с сохранением осанки | | | Коррекция пространственных представлений через упражнения в ориентировании. | |
| 9 | | Игры с элементами бега. « К своим флажкам, , « Пустое место» | |  | |  |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 10 | | Бег на носках | | 1 | |  | ***Носок (часть стопы).Стопа*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие координации движений. | |
| 11 | | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 | |  | ***Ходьба***  ***бег*** | | | Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м.- бег, 15 м.-ходьба) | | | Коррекция двигательных навыков. | |
| 12 | | Разучивание подвижной игры «У медведя во бору» | | 1 | |  | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
|  | | **Гимнастика -5часа**  **Планируемые результаты:** Выполнять основную стойку. | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Гимнастика, Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений без предмета. | | 1 | |  | ***Вверх, вниз, вправо, влево*** | | | Сочетание движение ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | | | Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. | |
| 14 | | Ритмическая гимнастика. Виды гимнастики. Техника безопасности**.** | | 1 | |  |  | | | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 15 | | Упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. | | 1 | |  | ***гимнастическая палка*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция мышечной памяти через запоминание положений тела. | |
| 16. | | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. | | 1 | |  | ***равновесие*** | | | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | | Коррекция двигательной недостаточности | |
| 17 | | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. | | 1 | |  | ***Ходить на носках*** | | | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | | Коррекция волевых качеств через формирование умения добиваться результатов. | |
| 18 | | Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. | |  | |  |  | | | выполнение дыхательных упражнений | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
|  | | **Лазанье-2 часа**  **Планируемые результаты:** Лазить по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвигаться на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) | | 1 | |  | ***гимнастическая скамейка*** | | | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см. | | | Коррекция мышечной памяти через запоминание положений тела. | |
| 20 | | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | | 1 | |  | ***перелезание*** | | | Подлезание под препядствие | | | Коррекция двигательной недостаточности | |
| 21 | | Коррекционно-развивающие игры. Игры с прыжками « Река и ров» | |  | |  |  | | | Построение в круг по ориентиру. Прыжок в длину с места в ориентир | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
|  | | **Метание-9часов.**  Планируемые результаты: Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | Катание мяча сидя в парах. | | 1 | |  |  | | | Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. | | | Коррекция поведенческих навыков | |
| 23 | | Игры с метанием предметов.  « Поймай мяч» | |  | |  |  | | | Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 24 | | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками с поворотами. | | 1 | |  | ***Направо, налево, кругом.*** | | | Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)его. | | | Коррекция психомоторики | |
| 25 | | Разучивание подвижной игры «Кого назвали - тот и ловит». | | 1 | |  | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция волевых качеств; настойчивости, терпения. | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры-4**  **Планируемые результаты:** Развитие ловкости, быстроты, силы. | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Игры на развитие физических качеств «Три стихии». | | 1 | |  | | ***Шеренга, строй, круг.*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция пространственной ориентировки. | |
| 27 | Игра на развитие силы  «продвинь дальше». | | 1 | |  | | ***Приставной шаг.*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция пространственной ориентировки, развитие координации движения | |
| 28 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | | 1 | |  | | ***Смирно! Вольно! Равняйсь!*** | | | Ходьба с сохранением правильной осанки | | | Коррекция пространственной ориентировки, развитие координации движения | |
| 29 | Игры. Повторение разученных игр. | | 1 | |  | | ***Строевые команды.*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Развитие координации движения | |
| 30 | Ходьба по полу по начерченной линии. | | 1 | |  | | ***ориентир*** | | | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | | | Коррекция вестибулярного аппарата. | |
| 31 | Стойка на одной ноге с различным положением рук. | | 1 | |  | | ***равновесие*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция пространственной ориентировки, развитие координации движения | |
|  | Игра на развитие силы «Продвинь дальше» | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 32 | Передача большого мяча в колонне. | | 1 | |  | | ***колонна*** | | | Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)его | | | Коррекция слухового восприятия через обучение выполнять действия по инструкции | |
| 33 | Игра с метанием и ловлей «Охотники и утки» | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)его | | | Совершенствование координационных способностей | |
|  | **Лазанье-2 часа**  **Планируемые результаты:** Лазить по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвигаться на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом. | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Подлезание под препятствие высотой 30-40см  РК « Пожарная команда города» | | 1 | |  | | ***Смирно! Вольно! Равняйсь!*** | | | Подлезание под препятствие | | | Совершенствование двигательных навыков | |
| 35 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см | | 1 | |  | | ***Расчет по порядку.*** | | | Перелазание со скамейки на скамейку | | | Коррекция пространственных представлений | |
| 36 | Игры на развитие выносливости.  « Поймай лягушку» | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 37 | Игра с бегом «Пустое место». | | 1 | |  | | ***Направляющий, замыкающий.*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Развитие быстроты, ловкости движений | |
|  | **Метание- 2 часа.**  **Планируемые результаты:** Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Удары мяча о пол и ловля двумя руками. | | 1 | |  | | ***Ориентир.*** | | | Метание малого мяча по .вертикальной цели | | | Совершенствование координационных способностей | |
| 39 | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе**. РК «Спортивные секции для детей в нашем городе»** | | 1 | |  | | ***Направляющий, замыкающий.*** | | | Метание малого мяча по .вертикальной цели | | | Совершенствование двигательно-моторной координации. | |
| 40 | Развитие быстроты реакции, ориентировки в пространстве.  « Прогулка» | |  | |  | |  | | | Правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| **Игры с метанием и ловлей-1 час**  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.**  **Планируемые результаты:** Развитие гибкости, ловкости, точности. | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Игра с метанием и ловлей. «Охотники и утки» | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | Метание малого мяча по .вертикальной цели | | | Совершенствование двигательных навыков | |
| 42 | Игра «Часовые и разведчики» с элементами общеразвивающих упражнений. | | 1 | | 9.01 | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Воспитание чувства коллективизма, готовности прийти на помощь. | |
| 43 | Аэробика. Упражнения на растягивание.. Дыхательные упражнения. | |  | |  | | ***аэробика*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 44 | Повторение пройденных игр. | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| **III четверть**  **Лыжная подготовка -10 часов**  **Планируемые результаты:** Переносить лыжи. Выполнять движения: ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвигаться на лыжах до 600 м (за урок) | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Знакомство с устройством и назначением лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | | 1 | |  | | ***крепление*** | | | Выполнение распоряжений в строю. | | Коррекция слухового восприятия через обучение выполнять действия по инструкции | |
| 46 | Упражнения в надевании и снятии лыж. | | 1 | |  | | | | ***Лыжня, лыжи.*** | | | правильное выполнение двигательных действий | Учить выполнять действия по инструкции. | |
| 47 | Игра « Передал и садись». | | 1 | |  | | | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие быстроты, ловкости движений | |
| 48 | Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд. | | 1 | |  | | | | ***Становись! Разойдись!*** | | | Выполнение комплекса упражнений.  правильное выполнение двигательных действий | Учить выполнять действия по инструкции | |
| 49 | Передвижение с лыжами в руках. | | 1 | |  | | | | ***Лыжники*** | | | правильное выполнение двигательных действий | Развитие координационных способностей и ловкости. | |
| 50 | Коррекционно- развивающие игры на развитие силы « Кто сильный» | |  | |  | | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 51 | Передвижение на лыжах скользящим шагом друг за другом по лыжне. | | 1 | |  | | | | ***Скользящий шаг.*** | | | Правильное выполнение двигательных действий | Учить анализировать свои действия и товарищей. | |
| 52 | Комплекс упражнений на растягивание.  Дыхательные упражнения. | |  | |  | | | |  | | | Комплекс упражнений на растягивание.  Дыхательные упражнения.  Правильное выполнение двигательных действий | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 53 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба . Дыхательные упражнения. | |  | |  | | | |  | | | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук. | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 54 | Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж | | 1 | |  | | | | ***Переступание*** | | | Правильное выполнение двигательных действий | Коррекция пространственной ориентировки. | |
| 55 | Игра «Повторяй за мной». | | 1 | |  | | | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |
| 56 | Катание на лыжах по кругу. | | 1 | |  | | | | ***Скользящий шаг*** | | | Правильное выполнение двигательных действий | Учить выполнять действия по инструкции | |
| 57 | Катание по прямой дистанции. | | 1 | |  | | | | ***дистанция*** | | | Правильное выполнение двигательных действий | Развитие координационных способностей. | |
| 58 | Игры на развитие выносливости. « Бег сороконожек» | |  | |  | | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 59 | Катание по прямой дистанции с разворотом. | | 1 | |  | | | | ***Дистанция, разворот.*** | | | Правильное выполнение двигательных действий | Коррекция пространственной ориентировки. | |
| 60 | Передвижение на лыжах 0.3-0.8 км | | 1 | |  | | | | ***Лыжня, лыжники.*** | | | правильное выполнение двигательных действий | Развитие координационных способностей. | |
| 61 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. | |  | |  | | | |  | | | правильное выполнение двигательных действий | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 62 | Игра: «Преодолей препятствие» «Снайперы» | | 1 | |  | | | | ***снайперы*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |
| 63 | Игра «Бег за флажками» | | 1 | |  | | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие быстроты, ловкости движений | |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов- 9 часов**  **Планируемые результаты:** выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Упражнения с обручами. Прокатывание и ловля обруча. Эстафета. | | 1 | |  | | ***эстафета*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Учить анализировать свои действия и товарищей. | |
| 65 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, высота 30-40 см | | 1 | |  | |  | | | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | | Совершенствование двигательно-моторной координации. | |
| 66 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости : Догони свою пару» | | 1 | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 67 | Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку. | |  | |  | |  | | | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 68 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, сгибание и разгибание рук. | | 1 | |  | | ***упор*** | | | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | | Развитие координационных способностей и ловкости. | |
| 69 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие гибкости. « Петрушка» | | 1 | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 70 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | | 1 | |  | | ***цель*** | | | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность | | | Воспитание чувства коллективизма, готовности прийти на помощь. | |
| 71 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие внимания « Не ошибись» | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 72 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба . Дыхательные упражнения. | |  | |  | | ***растягивание*** | | | Выполнение комплекса упражнений на растягивание.  Правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 73 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Игры на развитие гибкости « Передача мячей» | |  | |  | | ***стрейтчинг*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 74 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. | |  | |  | | ***стрейтчинг*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
|  | **Метание-3 часа**  **Планируемые результаты:** Метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броскать большой мяча двумя руками из-за головы (в парах) | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Метание малого мяча с расстояния 2-6 м. | | 1 | | 20.03 | | ***метание*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция слухового восприятия через обучение выполнять действия по инструкции | |
| 76 | Метание малого мяча с места на дальность. | | 1 | |  | | ***дальность*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Учить выполнять действия по инструкции. | |
| 77 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие ловкости : Догони свою пару» | |  | |  | | ***Разучивание новой игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 78 | Коррекционно- развивающие игры на развитие быстроты.» Найди себе пару» | |  | |  | | ***Разучивание новой игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Выполнениё заданиё по инструкции учителя. | |
| 79 | Повторение изученных игр. | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
|  |  | |  | |  | | ***4 четверть*** | | |  | | |  | |
| 80 | Игра «Кто дальше бросит» | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Развитие быстроты, ловкости движений | |
| 81 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) | | 1 | |  | | ***расстояние*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Учить выполнять действия по инструкции | |
|  | **Бег-6 часов**  **Планируемые результаты:** Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Комплекс упражнений на растягивание.  Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | | ***бедро*** | | | Выполнение комплекса упражнений на растягивание.  Правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие координационных способностей. | |
| 83 | Комплекс упражнений на растягивание.  Дыхательные упражнения. | |  | |  | |  | | | Выполнение комплекса упражнений на растягивание.  Правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 84 | Бег с простейшим преодолением препятствий. | | 1 | |  | | ***препятствие*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Учить анализировать свои действия и товарищей. | |
| 85 | Бег на месте на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий | | 1 | |  | | ***метание*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция пространственной ориентировки. | |
| 86 | Игра «Веревочный круг» | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |
| 87 | Бег на скорость 30 м.  РК Лёгкая атлетика | | 1 | |  | | ***скорость*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Учить выполнять действия по инструкции | |
| 88 | Медленный бег до 2 мин. | | 1 | |  | | ***секундомер*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие координационных способностей. | |
| 89 | Комплекс упражнений на растягивание.  Корригирующая ходьба. | |  | |  | |  | | | Выполнение комплекса упражнений на растягивание.  Правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 90 | Бег за флажками. Игра | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция пространственной ориентировки. | |
| 91 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие быстроты.  « Дотронься до…» РК | |  | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
|  | **Прыжки-2 часа.**  **Планируемые результаты**: Прыгать в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега) | | 1 | |  | | ***Длина, высота*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие координационных способностей. | |
| 93 | Прыжки в длину с прямого разбега | | 1 | |  | | ***Прямой разбег*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения достигать поставленной цели. | |
| 94 | Игры: «Салки маршем» | | 1 | |  | | ***Правила игры*** | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция слухового и зрительного восприятия. | |
| 95 | Эстафета. | | 1 | |  | | ***эстафета*** | | | . правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие быстроты, ловкости движений | |
| 96  97 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на профилактику плоскостопия. | | 2 | |  | |  | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Развитие быстроты, ловкости движений | |
| 98 | Метание малого мяча с расстояния 2-6 м. | | 1 | |  | | ***метание*** | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция слухового восприятия через обучение выполнять действия по инструкции | |
|  | **Коррекционные упражнения- 4 часа.**  **Планируемые результаты:** Строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Двигаться в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Поворачиваться к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазать по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывать мяч вверх до определенного ориентира. Выполнять исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнять различные упражнения без контроля и с контролем зрения. | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости.  « Красный свет- зелёный свет»  **Проверочная работа.** | | 1 | |  | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 100 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на профилактику плоскостопия. | | 1 | |  | |  | | | правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 101 | Комплекс упражнений на растягивание.  Корригирующая ходьба. | | 1 | |  | |  | | | Выполнение комплекса упражнений на растягивание.  правильное выполнение двигательных действий | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 102 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. | | 1 | |  | |  | | | Общеразвивающие упражнения.  Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Основные понятия** | | **Основные виды деятельности** | **Коррекционная работа** | | | **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Ходьба-2 часа.**  **Планируемые результаты:** Ходить в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходить с контролем и без контроля зрения | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 1 | Правила поведения на спортивной площадке. | 1 |  | |  |  | | Выполнение заданий по инструкции учителя. | | | Дозировка для ослабленных |  |  |  |  |
| 2 | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. | 1 |  | | темп | правильное выполнение двигательных действий | | Развитие пространственной ориентации и точности движений.  Ходьба до различных ориентиров. | | | 3-облеченный вариант заданий |  |  |  |  |
| 3 | Игры с элементами бега. « К своим флажкам, « Пустое место»  **Проверочная работа.** | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
| 4 | Ходьба с контролем и без контроля зрения | 1 |  | | Контроль зрения | правильное выполнение двигательных действий | | Повороты направо и налево без контроля зрения | | | 3- индивид. зад. |  |  |  |  |
|  | **Бег-6 часов**.  **Планируемые результаты:** Усвоить понятие *высокий старт.* Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета) | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 5 | Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин. | 1 |  | | Высокий старт | правильное выполнение двигательных действий | | Перестроение из круга в квадрат. | | | Дозировка для ослабленных |  |  |  |  |
| 6 | Ритмическая гимнастика. Виды гимнастики. Техника безопасности.. Р | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100м | 1 |  | |  | правильное выполнение двигательных действий | | Перестроение из круга в квадрат. | | | 3- с пом. учителя |  |  |  |  |
| 8 | Челночный бег (3х5) | 1 |  | | Челночный бег | технически правильно выполнение двигательных действий | | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. | | | 3-выполнение с пом. учителя. |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения на растягивание. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
| 10 | Бег на скорость до 40м | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Перестроение из круга в квадрат. | | | 3- индивид. зад. |  |  |  |  |
| 11 | Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета.) | 1 |  | | Эстафет-ный бег | технически правильно выполнение двигательных действий | | Ходьба на месте под счёт учителя от 10 до 15 сек. | | | Дозировка для ослабленных |  |  |  |  |
| 12 | Коррекционно-развивающие игры. Игры с прыжками « Река и ров» | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
|  | **Прыжки-3 часа**  **Планируемые результаты:** Прыгатьс ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыгатьв длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.* Ознакомиться с прыжком с разбега способом *перешагивание* | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 13 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени. | | | 3-облеченный вариант заданий |  |  |  |  |
| 14 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.* | 1 |  | | отталкивание | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени. | | | 3- с пом. учителя |  |  |  |  |
| 15 | Игры с метанием предметов.  « Поймай мяч» | 1 |  | | метание | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
| 16 | Прыжок с разбега способом  *перешагивание.* | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени | | | 3- индивид. зад. |  |  |  |  |
|  | **Метание-2 часа**  **Планируемые результаты:** Метать малый мяч левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 17 | Метание малого мяча правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  | | Метание, вертикальная, горизонтальная | технически правильно выполнение двигательных действий | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | | Дозировка для ослабленных |  |  |  |  |
| 18 | Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнениё заданиё по инструкции учителя. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена |  |  |  |  |
| 19 | Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | | 3- с пом. учителя |  |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами-3 часа**  **Планируемые резуультаты:** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 20 | Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные». | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Выполнениё заданиё по инструкции учителя. | | | 3-облеченный вариант заданий |  |  |  |  |
| 21 | Аэробика. Упражнения на растягивание.. Дыхательные упражнения. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне. | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | 3-облеченный вариант заданий |  |  |  |  |
| 22 | Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений.  «Мяч соседу». | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие внимания, двигательных способностей. | | | Дозировка для ослабленных |  |  |  |  |
| 23 | Разучивание подвижной игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем» | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие внимания, двигательных способностей | | | 3- индивид. зад. |  |  |  |  |
| 24 | Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. | 11 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | 3- индивид. зад. |  |  |  |  |
| **Элементы акробатических упражнений-3 часа**  **2 четверть**  **Планируемые результаты:** Перекатываться в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 25 | Перекаты в группировке. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Развитие двигательных качеств: ловкости | 3- с пом. учителя | | |  |  |  |  |
| 26 | Из положения лёжа на спине «мостик» | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных качеств: ловкости  Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | 3-облеченный вариант заданий | | |  |  |  |  |
| 27 | Повторение пройденных игр. | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | 3- с пом. учителя | | |  |  |  |  |
| 28 | 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально) | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | 3- с пом. учителя | | |  |  |  |  |
|  | **Лазанье-4 часа**  **Планируемые результаты:** Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезать сквозь гимнастические обручи | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами. | 1 |  | | лазанье | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция разгрузки позвоночника. | Дозировка для ослабленных | | |  |  |  |  |
| 30 | Игры на развитие физических качеств»» Три стихии» | 1 |  | |  | . Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
| 31 | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. | 1 |  | | МЧС | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция разгрузки позвоночника. | 3- индивид. зад. | | |  |  |  |  |
| 32 | Лазанье по гимнастической наклонной скамейке (угол 20-30 º) с опорой на стопы и кисти рук. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция разгрузки позвоночника. | 3-облеченный вариант заданий | | |  |  |  |  |
| 33 | Игра на развитие силы «Продвинь дальше» | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
| 34 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция разгрузки позвоночника. | Дозировка для ослабленных | | |  |  |  |  |
|  | **Висы-2 часа**  **Планируемые результаты:** Висеть на гимнастической стенке на согнутых руках. Упираться на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 35 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса. | 3- с пом. учителя | | |  |  |  |  |
| 36 | . Игра на развитие силы « Перетяни» | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
| 37 | Упор на гимнастическом бревне, скамейке, гимнастическом козле. | 1 |  | | Гимнастическое бревно | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса | 3- индивид. зад. | | |  |  |  |  |
|  | **Равновесие-4 часа**  **Планируемые результы:** Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стоять на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 38 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Обучение двигательным действиям с сохранением равновесия. | 3-облеченный вариант заданий | | |  |  |  |  |
| 39 | Игры на развитие выносливости.  « Поймай лягушку» | 1 |  | |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
|  | **Равновесие** |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |
| 40 | Ходьба по рейке гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. | 1 |  | |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Обучение двигательным действиям с сохранением равновесия. | Дозировка для ослабленных | | |  |  |  |  |
| 41 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Воспитание чувств равновесия, формирование 11анки. | 3- индивид. Зад. | | |  |  |  |  |
| 42 | Развитие быстроты реакции, ориентировки в пространстве.  « Прогулка» | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
|  | **Опорные прыжки-2 часа.**  **Планируемые результаты:** Подготовить к выполнению опорных прыжков. Прыгать боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыгатьв глубину из положения приседа | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 43 | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | 3- с пом. Учителя | | |  |  |  |  |
| 44 | Прыжок в глубину из положения приседа. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | 3-облеченный вариант заданий | | |  |  |  |  |
|  | Встречная эстафета с мячом. | 1 |  | |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка- 11 часов.**  **Планируемые результаты:** Строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвигаться скользящим шагом по учебной лыжне. Подниматься ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвигаться на лыжах (до 800 м за урок) | | | | | | | | | | | |  |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 45 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Техника безопасности. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция пространственного ориентирования | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 46 | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 | |  | шеренга | правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция пространственного ориентирования | | 3- индивид. Зад. | |  |  |  |  |
| 47 | Выполнение команд: «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция слухового восприятия. | | 3- с пом. Учителя | |  |  |  |  |
| 48 | Повторение изученных игр. | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
|  | **3 четверть** |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 49 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне на время. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 51 | Игры на развитие выносливости. « Бег сороконожек» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 52 | Подъём ступающим шагом на склон. | 1 | |  | Ступающий шаг | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 53 | Спуск в основной стойке. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 54 | Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку. | 1 | |  |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 55 | Подъём на склон и спуск в основной стойке. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция и компенсация нарушений физического развития. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах (до 800м) | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Развитие двигательных возможностей. | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 57 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Игры на развитие гибкости « Передача мячей» | 1 | |  | Парный стрейтчинг | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах (до 800м) на время. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Совершенствование двигательных умений и навыков. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах (до 800м) Эстафета. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Совершенствование двигательных умений и навыков. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 60 | Коррекционно- развивающие игры на развитие быстроты.» Найди себе пару» РК | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 61 | Повторение изученных приёмов. Зачёт. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Совершенствование двигательных умений и навыков. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 62 | Разучивание игры «Вот так карусель» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 63 | Зимняя игра «Вот так карусель» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие двигательных возможностей. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 64 | Коррекционно- развивающие игры на развитие силы « Кто сильный» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 65 | Разучивание игры «Снегурочка» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Совершенствование двигательных умений и навыков. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 66 | Зимняя игра «Снегурочка» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 67 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба . Дыхательные упражнения | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 68 | Зимние игры «Вот так карусель Снегурочка» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 69. | Разучивание игры «Зоркий глаз» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 70 | Повторение изученных игр | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Совершенствование двигательных умений и навыков. | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 71 | Разучивание игры «Два сигнала» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 72 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 73 | Разучивание подвижных игры  « Запрещённое движение» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Повороты направо и налево без контроля зрения | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
|  | **Ходьба-3 часа.**  **Планируемые результаты:** Ходить в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходить с контролем и без контроля зрения | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 74 | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнениями для рук. | 1 | |  | темп | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | | Развитие пространственной ориентации и точности движений.  Ходьба до различных ориентиров. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 75 | Ходьба с контролем и без контроля зрения | 1 | |  | Контроль зрения | технически правильно выполнение двигательных действий | | Повороты направо и налево без контроля зрения | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 76 | Повторение разученных игр. | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 77 | Ходьба с перешагиванием через предмет | 1 | |  |  | Перешагивание по разметке | |  | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
|  | **Бег-5 часов.**  **Планируемые результаты:** Дать понятие *высокий старт.* Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета) | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 78 | Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин. | 1 | |  | Высокий старт | технически правильно выполнение двигательных действий | | Перестроение из круга в квадрат. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 79 | Бег в чередовании с ходьбой до 100м | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Перестроение из круга в квадрат. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 80 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие выносливости « Бег сороконожек»» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 81 | Челночный бег (3х5) | 1 | |  | Челночный бег | Медленный бег, общеразвивающие упражнения | | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 82 | Бег на скорость до 40м | 1 | |  |  | Быстрый бег, общеразвивающие упражнения | | Перестроение из круга в квадрат. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 83 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие ловкости : Догони свою пару» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 84 | Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета.) | 1 | |  | Эстафетный бег | технически правильно выполнение двигательных действий | | Ходьба на месте под счёт учителя от 10 до 15 сек. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
|  | **Прыжки-4 часа**  **Планируемые результаты:** Прыгатьс ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыгать в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.* Ознакомитьсяя с прыжком с разбега способом *перешагивание.* | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 85 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 86 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие ловкости : Догони свою пару» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 87 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено)способом *согнув ноги.* | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени. | | 3- с пом. учителя | |  |  |  |  |
| 88 | Прыжок с разбега способом  *перешагивание.* | 1 | |  | перешагивание | Упражнения со скакалкой. | | Выполнение ходьбы с определением времени | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 89 | Прыжок с разбега способом  *перешагивание.* | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Выполнение ходьбы с определением времени | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 90 | Комплекс упражнений на растягивание.  Дыхательные упражнения. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
|  | **Метание-4 часа**  **Планируемые результаты:** Метать малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 91 | Метание малого мяча правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 92 | Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 93 | Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания « Не ошибись» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |  | |  |  |  |  |
| 94 | Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами-6 часов.**  **Планируемые результаты:** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 95 | Повторение подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Выполнение заданий по инструкции учителя. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 96 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты « Запрещённый цвет» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 97 | Разучивание игры «К своим флажкам» | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Выполнение заданий по инструкции учителя. | | 3-облеченный вариант заданий | |  |  |  |  |
| 98 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие двигательных возможностей. | | 3- индивид. зад. | |  |  |  |  |
| 99 | Весёлые старты. | 1 | |  |  | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |
| 100 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | |  |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 101 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | |  |  | технически правильно выполнение двигательных действий | | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости. | | Дозировка для ослабленных | |  |  |  |  |
| 102 | Комплекс упражнений на растягивание.  Корригирующая ходьба. | 1 | |  | Парный стрейтчинг | технически правильно выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ п/п** | | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | | | | **Дата** | | **Основные виды деятельности** | | **Словарь** | | **Коррекционная работа** | | **Индивидуальная работа** | | | |  |
|  | **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 1 | | **Вводный урок.** Правила поведения на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. | | | | 1 | | |  | | | Ответы на вопросы, переодевание, складывание. | |  | | Коррекция внимания памяти через запоминание инструкций. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  |  | | **Лёгкая атлетика – 8ч.**  **Планируемые результаты:** Дать понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бежать с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Дать понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 2 | | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | | | | | | 1 |  | | | Рассказы детей. Беседа о здоровом образе жизни. | | осанка | | | Развитие речи через повторение правил безопасности на уроках физкультуры. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 3 | | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге.  Упражнения на расслабления.  **Проверочная работа.** | | | | | | 1 |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 4 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки) | | | | | | 1 | |  | | | | Сдача рапорта Поворот кругом на месте. Расчёт на первыё – второй. | тепм | | | Развитие пространственной ориентации и точности движений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 5 | Ходьба в приседании. Сочетание различных видов ходьбы. | | | | | | 1 | |  | | | | Ходьба на месте под счёт учителя от 10 до 15 сек. | Строевые команды | | | Повороты направо и налево без контроля зрения | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 6 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие быстроты.  « Дотронься до…» | | | | | | 1 | |  | | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 7 | Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 сек. | | | | | | 1 | |  | | | | Размыкание и смыкание приставными шагами.  Дыхательные упражнения. | Низкий старт | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 8 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м. | | | | | | 1 | |  | | | | Перестроение из колонны по одному по три через середину.  Упражнения без предмета |  | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 9 | Коррекционно-развивающаие игры на развитие ловкости.  « Красный свет- зелёный свет» | | | | | | 1 | |  | | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |  |  |
|  | 10 | Челночный бег (3х10) | | | | | | 1 | |  | | | | Перестроение из круга в квадрат. | Челночный бег | | | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. | | дозировка для ослабленных детей снижена | |  |  |
|  | 11 | | Бег на скорость до 40м | | | | | | 1 |  | | | Выполнение команд «Шире шаг, реже шаг»  Упражнения без предмета. | |  | | | Развитие пространственной ориентации и точности движений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  | 12 | | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на профилактику плоскостопия. | | | | | | 1 |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  | 13 | | Понятие  *эстафета ( круговая\_ расстояние 5-15м* | | | | | | 1 |  | | | Повороты (налево, направо) под счёт. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.  Упражнения без предмета | | эстафета | | | Повороты направо и налево без контроля зрения | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  | 14 | | Разучивание подвижной игры с бегом «Кто обгонит» | | | | | | 1 |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Правила игры | | | Развитие внимания, двигательных способностей | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  | 15 | | Комплекс упражнений на растягивание.  Корригирующая ходьба. | | | | | | 1 |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  | 16 | | Разучивание подвижной игры с бегом «Пустое место» | | | | | | 1 |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | |  | | | Развитие внимания, двигательных способностей | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |  |
|  |  | | **Гимнастика – 3ч Элементы акробатических упражнений.**  **Планируемые результаты:** выполнять основную стойку. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 17 | | Кувырок назад, комбинация из кувырков. | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | | кувырок | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 18 | | Коррекционно-развивающаие игры на развитие гибкости.Упражнения с гимнастической палкой. | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 19 | | Ритмическая гимнастика. Виды гимнастики. Комплекс упражнений. | | | | 1 | | |  | | | выполнение акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне | |  | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 20 | | «Мостик» с помощью учителя | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | | мостик | | Развитие двигательных качеств: ловкости | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 21 | | Закрепление кувырка и «мостика».  Зачёт | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | Коррекция двигательных возможностей. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 22 | | Упражнения на растягивание. | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 23 | | Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений» Светофор» | | | | 1 | | |  | | | Общеразвивающие упражнения без предметов.  Игры с мячом | | светофор | | Выполнение задания по инструкции учителя. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 24 | | Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение» | | | | 1 | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | |  | | Развитие внимания, двигательных способностей . | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 25 | | Повторение разученных игр. | | | | 1 | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 26 | | Игра «Веселые старты» | | | | 1 | | |  | | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | |  | |  | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  | 27 | | Упражнения на растяжение. Дыхательные упражнения. | | | | 1 | | |  | | | технически правильно выполнение двигательных действий | |  | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | | |  |
|  |  | |  | | | |  | | |  | | | **II четверть** | |  | |  | |  | | | |  |
|  | | | | **Гимнастика – 12ч** | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | | |  | | |
|  | | | | **Лазанье.**  **Планируемые результаты:** Лазатьпо гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом. Лазатьпо канату произвольным способом. Перелезать через бревно, коня, козла | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | | Гимнастическая стенка | Коррекция двигательных возможностей. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 29 | | | | Лазанье по канату произвольным способом. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | | канат | Развитие двигательных умений | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 30 | | | | Игра на развитие физических качеств «День и ночь». | | 1 | | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 31 | | | | Перелезание через бревно. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | бревно | Развитие двигательных умений | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 32 | | | | Перелезание через козла. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | козёл | Совершенствование двигательных умений. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 33 | | | | Встречная эстафета с мячом. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
|  | | | | **Висы- 5 часов.**  **Планируемые результаты:** Висеть на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваятьс в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | Вис на рейке гимнастической стенки на время. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | вис | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 35 | | | | Вис на канате с раскачиванием | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | |  | Развитие силы рук, ловкости. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
|  | | | | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 36 | | | | Подтягивание в висе на канате, стоя на полу, ноги врозь. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | |  | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 37 | | | | Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. | | 1 | | | |  | | правильное выполнение двигательных действий | | |  | Развитие силы рук, ловкости, выносливости. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 38 | | | | Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 39 | | | | Вис на канате с раскачиванием,  подтягивание. Зачёт | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | |  | Укрепление мышц плечевого пояса и брюшного пресса | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
|  | | | | **Равновесие-3 часа.**  **Планируемые результаты:** Ходитьпо наклонной доске (угол 20°). Расходиться вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Держать равновесие «ласточка». Ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | | | Ходьба по наклонной доске (угол 20 %) | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | наклонная | Обучение двигательным действиям с сохранением равновесия. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 41 | | | | Игра на развитие силы «Вытолкни из круга». | | 1 | | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 42 | | | | Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | |  | Обучение двигательным действиям с сохранением равновесия. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 43 | | | | Равновесие «ласточка»  Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60см. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | | ласточка | Воспитание чувств равновесия, формирование осанки. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 44 | | | | Игра на развитие силы «Перебежка с выручкой». | | 1 | | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 45 | | | | Опорный прыжок через козла, прыжок в упор на колени. | | 1 | | | |  | | правильно выполнение двигательных действий | | |  | Развитие силы рук, ловкости, выносливости. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |
| 46 | | | | Повторение изученных игр. | | 1 | | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | | | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | | |
| 47 | | | | Прыжок в упор на колени, упор, присев, соскок прогнувшись. | | 1 | | | |  | | технически правильно выполнение двигательных действий | | | упор | Развитие силы рук, ловкости, выносливости. | | | | | дозировка для ослабленных детей снижена | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III четверть**  **Лыжная подготовка-11 часов.**  **Планируемые результаты:** Выполнять распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спускаться в средней стойке. Передвигаться на лыжах (до 1,5 км за урок) | | | | | | | |
| 48 | Вводный урок. Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Техника безопасности. | 1 |  |  |  | Коррекция внимания памяти через запоминание инструкций. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 49 | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция пространственного ориентирования | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 50 | Игра на развитие выносливости «Ловля парами». | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. |  |
| 51 | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить! Лыжи взять» | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция слухового восприятия. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 52 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий | Попеременный двухшажный ход | Развитие двигательных качеств: ловкости | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 53 | Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Развитие двигательных качеств: ловкости | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 55 | Коррекция внимания памяти через запоминание инструкций. Подъём «ёлочкой, лесенкой» | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий | Ёлочка  лесенка | Развитие двигательных качеств: ловкости | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 56 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Игра на развитие гибкости «Передача мячей» | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 57 | Спуск в средней стойке. | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий | Средняя стойка | Развитие двигательных качеств: ловкости | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 58 | Передвижение на лыжах  (до 1,5 км за урок ) | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция и компенсация нарушений физического развития. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 59 | Передвижение на лыжах  (до 1,5 км за урок) | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Развитие двигательных возможностей. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 60 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Через кочки и пенечки». | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 61 | Передвижение на лыжах  (до 1,5 км за урок) | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Совершенствование двигательных умений и навыков. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 62 | Передвижение на лыжах  (до 800м) | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Совершенствование двигательных умений и навыков. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 63 | Повторение изученных приёмов. Зачёт. | 1 |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Совершенствование двигательных умений и навыков. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 64 | Разучивание игры  «Снежком по мячу» | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости.. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 65 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Прыгающие воробушки». | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. |  |
| 66 | Разучивание игры «Крепость» | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | крепость | Коррекция точности и быстроты движений | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 67 | Разучивание игры «Два Мороза» | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Коррекция точности и быстроты движений | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 68 | Игра «Пионербол». Ознакомление с правилами игры. | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Коррекция точности и быстроты движений | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 69 | Игра «Пионербол». Передача мяча руками и ловля его. | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Передача мяча | Коррекция точности и быстроты движений | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 70 | Игра «Пионербол».Подача одной рукой снизу. | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Подача мяча | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости.. | дозировка для ослабленных детей снижен4949 |
| 71 | Учебная игра «Пионербол» | 1 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | Формирование силы, ловкости, быстроты, выносливости.. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 72 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. |  |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | дозировка для ослабленных детей снижена |
| 73 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. |  |  | правильное выполнение двигательных действий |  | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Коррекционные упражнения- 17 часов.**  **Планируемые результаты:** Строиться в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходить по ориентирам. Бегать по начерченным на полу ориентирам. Ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыгать в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Бросать мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходить на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходить в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Коррекционные упражнения на развитие пространственной ориентации. Ходьба по ориентирам. | | 1 |  | | правильное выполнение двигательных действий | | | |  | | | Развитие пространственой ориентации. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 75 | Коррекционные упражнения на развитие пространственной ориентации. Бег по начерченным на полу ориентирам. | | 1 |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | | ориентир | | | Развитие пространственой ориентации. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 76 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Поймай лягушку» | | 1 |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Музыкальные змейки» | | 1 |  | | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Общеразвивающие упражнения без предмета | | | | змейка | | | Развитие пространственной ориентации и точности движений. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 78 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | | 1 |  | | Повороты (налево, направо) под счёт.  Упражнения без предмета | | | |  | | | Коррекционные упражнения на развитие пространственной ориентации. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 79 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Мяч ловцу». | | 1 |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 80 | Бег с преодолением небольших препятствий | | 1 |  | | Выполнение двигательных действий | | | |  | | |  | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 81 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м. | | 1 |  | | Размыкание и смыкание приставными шагами.  Дыхательные упражнения | | | |  | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 83 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 20м | | 1 |  | | Перестроение из колонны по одному по два через середину.  Упражнения без предмета | | | |  | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 84 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Мяч ловцу». | | 1 |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | | |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 85 | Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц» | | 1 |  | | Выполнение команд»Шире шаг, реже шаг»  Упражнения без предмета. | | | |  | | | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 86 | Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления) | | 1 |  | | Выполнение команд «Шире шаг, реже шаг»  Упражнения без предмета. | | | |  | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена |
| 87 | Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения. | | 1 |  | | правильно выполнение двигательных действий | | | |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |  |
|  | **Прыжки- 2 часа.**  **Планируемые результаты:** Прыгать с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыгать в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка) | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70см, на результат (внимание на технику прыжка) | 1 | | |  | | Перестроение из колонны по одному по три через середину.  Упражнения без предмета | |  | | | Перестроение из круга в квадрат. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 89 | Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрения. | 1 | | |  | | Комплекс упражнений со скакалками. | |  | | | Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 90 | Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания «Разведчики и часовые». | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
|  | **Метание-3 часа.**  **Планируемые результаты:** Метать мячи в в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Метание мячей в цель (на стене щит, мишень) | 1 | | |  | | Упражнения со скакалкой. |  | | | Выполнение и повторение инструкций учителя | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 92 | Метание мячей на дальность, ширина коридора 10-15м | 1 | | |  | | Упражнения со скакалкой. |  | | | Выполнение ходьбы с определением времени | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 93 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Сбей городок» | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | |  | |
| 94 | Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. | 1 | | |  | | Упражнения на осанку. | отскок | | | Дозированные силы удара мячом на заданную высоту: до колен | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 95 | Зачёт по лёгкой атлетике. | 1 | | |  | | Выполнение и повторение инструкций учителя |  | | | Развитие внимания, двигательных способностей | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 96 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления. | 1 | | |  | | правильно выполнение двигательных действий |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | |  | |
| 97 | Игры с бегом и прыжками «Волк во рву» | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Выполнение и повторение инструкций учителя | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 98 | Игры с бросанием и ловлей мяча.  «Подвижная цель» | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 99 | Комплекс упражнений в парном стрейтчинге. Упражнения на расслабления. | 1 | | |  | | правильно выполнение двигательных действий |  | | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 100 | Повторение изученных игр. | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Развитие внимания, двигательных способностей | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |
| 101 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Салки»  **Проверочная работа.** | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | |  | |
| 102 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Мяч ловцу» | 1 | | |  | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |  | | | Коррекция эмоционально- волевой сферы через соблюдение правил поведения в игре. | | | дозировка для ослабленных  детей снижена | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный,1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Литература для учителя

1. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2010.
2. С.П. Евсеев «Технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
3. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
4. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт», 1997 г.
5. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М., «Вако»,2004г,
6. О.А. Степанова « Игра и оздоровительная работа в начальной школе».- М., «Творческий центр»,2003г.
7. А.А. Гугин «Уроки физической культуры в 1-3 классах. – М., «Просвещение», 1980г

Литература для учащихся:

1. Книга «500 игр и эстафет» автор В.В. Кузин, А.Н. Глейберман.

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:

* автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
* телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
* аудиомагнитофон,
* мультимедиапроектор; экран,
* фонотека с записями различных музыкальных произведений,
* экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
* видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
* видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;

1. цифровые образовательные ресурсы:
2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

* печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
* набор детских музыкальных инструментов (бубен, барабан, детское пианино и др.).
* специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
* карточки по физкультурной грамоте;

1. учебно -практическое оборудование:

* спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
* модули: набивные мячи, гантели;
* гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
* сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.