# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 дополнительного класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

АОП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

# Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 подготовительного класса является *укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой*.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во- первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

# Общая характеристика учебного предмета

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

# Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы ПАООП для первого подготовительного класса предусмотрено 99 часов в год.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 1 подготовительном классе

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во часов** |
| Основы знаний | 4 |
| Гимнастика | 32 |
| Легкая атлетика | 37 |
| Подвижные игры | 26 |
| **Общее количество часов** | **99** |

* 1. **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры** Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения АОП включают индивидуально- личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, к личностным результатам освоения АОП относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально- нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АОП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны *для всех учебных предметов*.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

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

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

# СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУТРЫ

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 дополнительном классе является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием (п.1.6. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим, основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре»,

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока Раздел** | **1** | **2-27** | **28** | **29-48** | **49** | **50-75** | **76** | **77-88** | **89-99** |
| Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания

основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).

*В примерной рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.*

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно- силовых способностей. К тестам, реультаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **Беседа.**  **Разучивание.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра  «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.  **Тестирование.** |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.  **Повторение.** Построение в шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра **«**Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов |
| **4** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».  **Повторение.** Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). |
| **5** | Бег в среднем темпе с  переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности  ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». |
| **6** | Бег в среднем темпе с  переходом на | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.  Коррекционная игра для развития способности | **Разучивание.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.  **Повторение.** Ходьба но носках, на пятках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбу | ориентирования в пространстве. | Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». |
| **7** | Бег в среднем темпе с  переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».  **Повторение.** Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. |
| **8** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Непрерывный бег в среднем темпе.  **Повторение.** Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». |
| **9** | Непрерывный бег в среднем темпе | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба с высоким подниманием бедра.  **Повторение.** Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра  «Погрузка овощей». |
| **10** | Непрерывный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в среднем темпе | общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук. | игра «Горячий камень»  **Повторение.** Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе. |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.  **Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»  **Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | действия с партнером, развитие точности движений. | назад, в право, в лево. |
| **14** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **15** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук.  **Повторение.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |
| **16** | Прыжки с ноги на ногу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»  **Повторение.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра | **Разучивание.** Ходьба перекатом с пятки на носок.  **Повторение.** Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | для формирования способности вести совместные  действия с партнером, развитие точности движений | Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **18** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.  **Повторение.** Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **19** | Прыжки через предметы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.  **Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов. |
| **20** | Метание с места. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.  **Повторение.** Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | **Разучивание.** Метание набивного мешочка снизу |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | горизонтальную цель | скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.  **Повторение.** Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»  **Повторение.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Ходьба змейкой.  **Повторение.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, | **Разучивание.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | внимания, памяти | сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой  **Повторение.** Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой. |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками  **Повторение.** Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.  **Повторение.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Беседа.**  **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».  **Повторение.** Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции  заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровья | игра для активизации речевой деятельности | **Повторение.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках  **Повторение.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках |
| **34** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»  **Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью |
| **35** | Ползание по наклонной | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастический скамейке | для активизации речевой деятельности | **Повторение.** Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками  **Повторение.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра  «Мышеловка» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»  **Повторение.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке, руки в стороны.  **Повторение.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»  **Повторение.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» |
| **42** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гимнастической скамейкой. Коррекционная игра  «Найди себе пару» |
| **43** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра  «Передай кубик»  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра  «Передай кубик» |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.  **Повторение.** Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»  **Повторение.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему». |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  **Повторение.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Сообщение теоретических | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, | **Беседа.**  **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | сведений. | поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | Игровое упражнение «Задуй свечу».  **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** | | | |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»  **Повторение.** Коррекционная игра «Паровозик» |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра  «Волк во рву» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра  «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».  **Повторение.** Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками. |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Части тела»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»  **Повторение.** Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Что пропало?»  **Повторение.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра  «Перестрелка» |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Перебрасывание мяча друг другу из-за головы  **Повторение.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра  «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Повторение.** Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Зайчики- пальчики».  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра  **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра  «С кочки на кочку»  **Повторение.** Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра | **Разучивание.** Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок».  **Повторение.** Удары мяча об пол правой рукой затем и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | для развития мелкой моторики рук | левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга  «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»  **Повторение.** Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ**.** Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных | **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол  поочередно правой и левой руками. Коррекционная |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра  «Платочек»  **Повторение.** Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Разучивание.** Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.  **Повторение.** Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | **Беседа.**  **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Повторение.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор»  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.  **Повторение.** Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев  **Повторение.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коррекционная игра «Светофор» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног,  головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц  **Повторение.** Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  **Повторение.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | **Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Коррекционная игра **«**Лохматый пес».  **Повторение.** Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ползание под дугами правым, левым боком.  **Повторение.** Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.  **Повторение.** Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра **«**Лохматый пес» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи»  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ без предметов. **Повторение.** Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** | | | |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»  **Повторение.** Комплекс ОРУ без предметов. |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Медленный бег  **Повторение.** Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | Коррекционная игра «Бабочки»  **Повторение.** Медленный бег |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц»  **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с хлопками.  **Повторение.** Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  **Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для | **Разучивание.** Бег на скорость: команды  «Внимание!», «Марш!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Повторение.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». |
| **97** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.  **Повторение.** Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!»,  «Марш!» |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .  **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. |
| **99** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .  **Тестирование.** |

* 1. **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Учебно-методическое обеспечение.**

# Нормативные документы:

* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

# Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

1. **Периодические издания:**

**-** Адаптивная физическая культура,

* Дефектология,
* Теория и практика физической культуры,
* Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

1. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

# Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

# 1 КЛАСС

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

# Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

*Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.* Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

# Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны

с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

# Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы АОП для первого класса предусмотрено 99 часов в год.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 1 подготовительном классе

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во часов** |
| Основы знаний | 4 |
| Гимнастика | 32 |
| Легкая атлетика | 37 |
| Подвижные игры | 26 |
| **Общее количество часов** | **99** |

* 1. **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально- нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

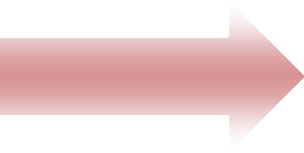
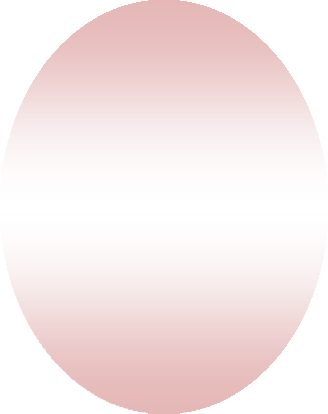
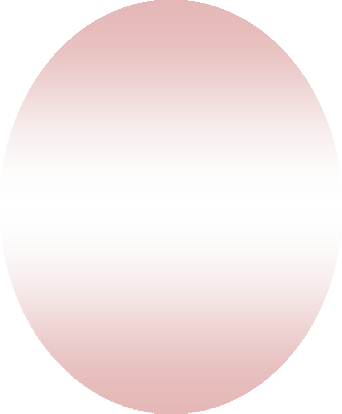
*Достаточный уровень:*

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

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.



**Основное содержание обучения** 1 доп. класс

**Подводящие упражнения** - содержание обучения 1 доп. класса

**Основное содержание обучения**

1класс

Рис. 1 – Сочетание основного содержания обучения 1 подготовительного и 1 класса.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока Раздел** | **1** | **2-27** | **28** | **29-48** | **49** | **50-75** | **76** | **77-88** | **89-99** |
| Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

* развитие способности ориентирования в пространстве;
* развитие тактильно-кинестетической способности рук;
* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие мелкой моторики рук;
* активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.  Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. | **Беседа.**  **Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.  **Разучивание.** Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».  **Тестирование.** |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Ходьба и бег в колонне. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).  **Разучивание.** Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.  **Повторение.** Построение в одну шеренгу по разметке. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |  | Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра  «Найди свое место в шеренге». |
| **3** | Ходьба колонне. | и | бег | в | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  **Разучивание.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»  **Повторение.** Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра **«**Найди свое место в шеренге и колонне». |
| **4** | Ходьба колонне. | и | бег | в | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег в различных направлениях.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».  **Повторение.** Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Бег в среднем темпе с  переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  **Разучивание.** Чередование бега и ходьбы по разметке. **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| **6** | Бег в среднем темпе с  переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.  **Разучивание.** Бег и ходьба с преодолением препятствий  **Повторение.** Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках.  Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра  «Веселые ракеты». |
| **7** | Бег в среднем темпе с  переходом на ходьбу | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба группами в быстром темпе.  **Разучивание.** Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра  «Передача обручей по кругу». |
|  |  |  | **Повторение.** Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | различным ходьбы. | положением | рук. | Чередование | бега | и |
| **8** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба со сменой темпа по сигналу  **Разучивание.** Бег со сменой темпа по сигналу  **Повторение.** Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра  «Передача обручей по кругу». | | | | | |
| **9** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба с преодолением препятствий.  **Разучивание.** Бег с преодолением препятствий  **Повторение.** Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра  «Передача обручей по кругу». | | | | | |
| **10** | Непрерывный бег с изменением темпа | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук. | **Подводящие упражнения.** Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами.  **Разучивание.** Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Повторение.** Бег с преодолением препятствий |
| **11** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.  **Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа.  **Повторение.** Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». |
| **12** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.  **Разучивание.** Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.  **Повторение.** Прыжки вверх из глубокого приседа.  Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» |
| **13** | Прыжки на двух ногах | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные | **Подводящие упражнения.** Прыжки вверх из глубокого приседа.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | действия с партнером, развитие точности движений. | шагом с приседанием.  **Повторение.** Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. |
| **14** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  **Разучивание.** Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета  **Повторение.** Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. |
| **15** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Подводящие упражнения.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетании с движениями рук.  **Разучивание.** Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.  **Повторение.** Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16** | Подпрыгивание вверх | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»  **Повторение.** Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. |
| **17** | Прыжки с высоты с мягким  приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.  **Разучивание.** Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **18** | Прыжки с высоты с мягким  приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.  **Разучивание.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.  **Повторение.** Обучение приземлению. Спрыгивание с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |
| **19** | Прыжки с высоты с мягким  приземлением. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.  **Разучивание.** Коррекционная игра «Повтори движение».  **Повторение.** Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. |
| **20** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.  **Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.  **Повторение.** Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени. |
| **21** | Метание с места в  горизонтальную | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  скоростно-силовых способностей рук и | **Подводящие упражнения.** Метание набивного  мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | цель | координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | цель.  **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.  **Повторение.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра  «Повтори движение» Бег. |
| **22** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.**  **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»  **Повторение.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |
| **23** | Метание с места в горизонтальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия, | **Подводящие упражнения.** Ходьба змейкой.  **Разучивание.** Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | внимания, памяти | расстояния.  **Повторение.** Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» |
| **24** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Подводящие упражнения.** Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.  **Разучивание.** Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка- сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой |
| **25** | Метание с места в вертикальную цель | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой  **Разучивание.** Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».  **Повторение.** Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **26** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Метание мяча из седа из-за головы двумя руками  **Разучивание.** Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками  **Повторение.** Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой. |
| **27** | Метание мяча из седа из-за головы | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.  **Разучивание.** Метание набивного мяча из и.п. стоя.  **Повторение.** Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками  Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра  «Пальцевая гимнастика». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **28** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная | **Беседа.**  **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | игра для развития мелкой моторики рук | **Повторение.** Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя. |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». |
| **30** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки |
| **31** | Коррекция нарушений здоровья | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».  **Повторение.** Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы |
| **32** | Ползание по | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастический скамейке | координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | на заданное расстояние  **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». |
| **33** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.  **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.  **Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». |
| **34** | Ползание по гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.  **Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»  **Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками |
| **35** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние.  **Разучивание.** Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.  **Повторение.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **36** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности | **Подводящие упражнения.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.  **Разучивание.** Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.  **Повторение.** Ползание вверх по наклонной |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гимнастический скамейке на четвереньках.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» |
| **37** | Ползание по наклонной гимнастический скамейке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»  **Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно. |
| **38** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по веревке, руки в стороны.  **Разучивание.** Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.  **Повторение.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» |
| **39** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.  **Разучивание.** Ходьба по веревке выложенной змейкой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» **.** Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. |
| **40** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»  **Повторение.** Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. |
| **41** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | Комплекс ОРУ с гимнастической Коррекционная игра «Стрелки» | скамейкой. |
| **42** | Упражнения равновесии | в | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» | |
| **43** | Упражнения равновесии | в | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.  **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра  «Колокольчик» |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.  **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. |
|  |  |  | **Повторение.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. |
|  |  |  | Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»  **Повторение.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Подводящие упражнения.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.  **Разучивание.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». |
| **48** | Лазание по гимнастической стенке | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук | **Разучивание.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  **Повторение.** Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.  Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | «Угадай предмет» |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.**  **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».  **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры – 26 часов** | | | |
| **50** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. | **Разучивание.** Коррекционная игра «Паровозик»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» |
| **51** | Подвижные игры с бегом | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.**  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик» |
| **52** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие | **Разучивание.** Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»  **Повторение.** Коррекционная игра «Паровозик» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | точности движений |  |
| **53** | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра  «Волк во рву» |
| **54** | «Школа мяча» | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Броски мяча об пол.  **Разучивание.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра  «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» |
| **55** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх.  **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».  **Повторение.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах». |
| **56** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». |
| **57** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча снизу двумя руками о стену.  **Разучивание.** Перебрасывание мяча снизу в парах.  **Повторение.** Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». |
| **58** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча от груди двумя руками о стену.  **Разучивание.** Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра  «Перестрелка»  **Повторение.** Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **59** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча от головы двумя руками о стену.  **Разучивание.** Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?»  **Повторение.** Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра  «Перестрелка» |
| **60** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Подводящие упражнения.** Пас ведущей ногой в воротики.  **Разучивание.** Пас ведущей ногой в парах.  **Повторение.** Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка» |
| **61** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия, | **Подводящие упражнения.** Пас правой, левой ногой в воротики.  **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | внимания, памяти. | Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»  **Повторение.** Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» |
| **62** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Разучивание.** Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра **«**Зайчики- пальчики».  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки» |
| **63** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.  **Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра  **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки» |
| **64** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.  **Разучивание.** Удары мяча об пол правой рукой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»  **Повторение.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.  Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». |
| **65** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.  **Разучивание.** Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.  Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок».  **Повторение.**  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку» |
| **66** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.  **Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | для развития мелкой моторики рук | обеими руками в движении приставным шагом вправо.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.  Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». |
| **67** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.  **Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»  **Повторение.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.  Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». |
| **68** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.  **Разучивание.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»  **Повторение.** Сюжетные ОРУ**.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки» |
| **69** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси- Лебеди». Игра «Филин и пташки» |
| **70** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.  Игра «Платочек»  **Повторение.** Подбрасывание мяча вверх и ловля |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | двумя руками в сочетании с шагом вправо.  Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». |
| **71** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. |
| **72** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.  **Разучивание.** Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.  **Повторение.** Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» |
| **73** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.  **Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.  **Повторение.** Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». |
| **74** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Подводящие упражнения.** Броски мяча о стену снизу двумя руками.  **Разучивание.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).  Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения  «Часы», «Веселый петушок».  **Повторение.** Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. |
| **75** | «Школа мяча» | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Упражнения на | **Разучивание.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Повторение.** Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. | **Беседа.**  **Подводящие упражнения.** Ходьба по кругу и змейкой.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками.  **Повторение.** Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики». |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»  **Повторение.** Комплекс ОРУ со скакалками |
| **78** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Повторение.** Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **79** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев  **Повторение.** Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.  Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» |
| **80** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»  **Повторение.** Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног,  головы, туловища. |
| **81** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. | **Разучивание.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти | **Повторение.** Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **82** | Корригирующие упражнения | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Разучивание.** Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  **Повторение.** Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови» |
| **83** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ползание под дугами на четвереньках.  **Разучивание.** Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Коррекционная игра **«**Лохматый пес».  **Повторение.** Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения. |
| **84** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ползание под дугами правым, левым боком.  **Разучивание.** Ползание под дугами правым, левым |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  **Повторение.** Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра **«**Лохматый пес». |
| **85** | Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ползание по пластунски.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ на стульчиках.  **Повторение.** Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра **«**Лохматый пес» |
| **86** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.  Коррекционная игра «Кот и воробьи»  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **87** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.  **Повторение.** Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. |
| **88** | Упражнения в равновесии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.  **Разучивание.** Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.  **Повторение.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.  Коррекционная игра «Кот и воробьи» |
| **Раздел программы легкая атлетика – 11 часов** | | | |
| **89** | Медленный бег**.** | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  общей выносливости. Коррекционная игра для | **Подводящие упражнения.** Быстрая ходьба держась за |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | развития способности ориентирования в пространстве | канат.  **Разучивание.** Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра  «Бабочки»  **Повторение.** Комплекс ОРУ без предметов. |
| **90** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.  **Повторение.** Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки» |
| **91** | Медленный бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Разучивание.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»  **Повторение.** Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. |
| **92** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Чередование быстрой и медленной ходьбы.  **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коррекционная игра «Бездомный заяц»  **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. |
| **93** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовани  **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу.  **Повторение.** Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.  Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра  «Бездомный заяц» |
| **94** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве | **Подводящие упражнения.** Бег и ходьба в чередовании  **Разучивание.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.  **Повторение.** Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц» |
| **95** | Быстрый бег. | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.  **Разучивание.** Челночный бег. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  **Повторение.** Комплекс ОРУ с хлопками. |
| **96** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Команды: «На старт!»,  «Внимание!», «Марш!» **Разучивание.** Бег по команде. **Повторение.** Челночный бег.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра  «Медведь и пчелы». |
| **97** | Быстрый бег | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Бег на короткую дистанцию в парах.  **Разучивание.** Комплекс ОРУ в кругу.  **Повторение.** Бег по команде. Коррекционная игра  «Медведь и пчелы». |
| **98** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | **Подводящие упражнения.** Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.  **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | огуречики».  **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. |
| **99** | Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | **Подводящие упражнения.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.  **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.  **Повторение.** Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .  **Тестирование.** |

* 1. **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

# Учебно-методическое обеспечение.

1. **Нормативные документы:**

* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

# Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

1. **Периодические издания:**

**-** Адаптивная физическая культура,

* Дефектология,
* Теория и практика физической культуры,
* Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

1. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

# Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами

физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать

возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

* 1. **классы**
     1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

**Основные задачи изучения предмета:**

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

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

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

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

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре»,

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

# Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

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

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

* + 1. **Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

# Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АОП относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированностьадекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированностьнавыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра- вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
12. сформированностьустановки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявлениеготовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения АООП:**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

# Содержание учебного предмета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время. | | | | Всего часов. |
| Знания о физической  культуре | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры |
| 2 | 4 | 41 | 44 | 13 | 102 |
| 3 | 4 | 39 | 46 | 13 | 102 |
| 4 | 5 | 33 | 48 | 16 | 102 |

## Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

## Гимнастика

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

# Практический материал.

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;упражнения для

расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

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

## Легкая атлетика

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

# Практический материал:

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

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

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

«согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## Игры

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

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

1. **класс**

**Гимнастика:**

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

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

# Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

* *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.
* *упражнения для развитии мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.
* *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.
* *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

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

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

# Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

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

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

**Прыжки:** ( прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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

# Подвижные игры:

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

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал»,

« Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

**Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору»,

« Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

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

1. **класс**

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

# Гимнастика:

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

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

# Упражнения без предметов:

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

* *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
* *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.

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

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

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

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

# Упражнения с предметами:

* **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.
* **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
* **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
* **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
* **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

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

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

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

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

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

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

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

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

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

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

# Подвижные игры:

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

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

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал»,

« Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

**Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору»,

« Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Кегли»).

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

1. **класс**

**Общие сведения:**Физическое развитие. Осанка.Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

# Гимнастика:

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

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

# Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

# Упражнения с предметами:

* **сгимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой.Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.
* **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.
* **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.
* **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо.Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Элементы акробатических упражнений**. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

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

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

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

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

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

# Легкая атлетика

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

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

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

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

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

# Подвижные игры:

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

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

**Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору»,

« Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).

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

# Пионербол:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Класс* | *Содержание темы* | *К*  *ч* |
| 1 | **Знание о физической культуре.** |  |
|  | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики. | 4 |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена.Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений. | 4 |
| 3 | Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.  Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 4 |
| 4 | Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх. | 5 |
|  | Гимнастика |  |
| 1 | **Теоретические сведения** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.  **Практический материал:** ( размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»  **Общеразвивающие упражнения без предметов:** | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | -у*пражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.   * *упражнения для укрепления мышц спины и живота*: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук. * *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*: из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.   *- упражнения для мышц ног*: поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.   * *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе. * *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. * *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок. * *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. * *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.   **Упражнения с предметами:**  -**с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.   * **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой. * **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. * **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. * **с большими мячами**: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.   **Лазание и перелазание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропускаяреек. Подлезание под препятствие высотой 40- 50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.  **Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.  Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с. |  |
| 2 | **Теоретические сведения**:понятие о правильной осанке, равновесии.  *-построения и перестроения*: ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предметов**:  *- основные положения и движения рук, ног, туловища,головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.   * *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз. * *упражнения для развитии мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. * *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. * *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.   -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.   * *упражнение для укрепления мышц туловища (* разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.   **Упражнения с предметами:**  **-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.  -**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.  **-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.  - **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.  **Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.  **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.  **Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без |  |
| 3 | Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.  - *построения и перестроения:*( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  **Упражнения без предметов:**  *- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | поднимание ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.   * *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох. * *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.   -*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.   * *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.   -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.  -*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине,на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.  **Упражнения с предметами:**   * **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной. * **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. * **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками. * **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. * **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.  **Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.  **Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу  .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка. |  |
| 4 | **Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  *Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».  **Упражнения без предметов:**  **-** *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.   * *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.   -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.  -*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.   * *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.  *Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.   * *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.   **Упражнения с предметами:**   * **сгимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой.Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью. * **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад. * **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. * **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.   **Лазание и переползание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.  **Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.  **Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.  **Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **иточности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | **Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании.Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **\_ходьба**: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.   * **бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. * **прыжки**: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. * **метание**: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой | 3 |
| 2 | **Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.  **- Ходьба:** ( ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя.Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра.  **Бег:**( Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).  **Прыжки:** ( прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.  **Метание**: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность). | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 3 | **Теоретические сведения:**Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.  - **ходьба:** ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег:** ( понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).  **Прыжки:** ( прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длинус разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».  **Метание:**( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность. | 3 |
| 4 | **Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.  **Бег:** ( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;  **Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).  **Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность. | 3 |
|  | **Игры** |  |
| 1 | **Подвижные игры.**  **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Коррекционные игры: (** « Наблюдатель», « Иди прямо**»**).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).  **Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Уголки»). |  |
| 2 | **Подвижные игры**:  **Коррекционные игры:** (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).  **Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).  **Игры с метанием и ловлей:** (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало»).** | 1 |
| 3 | **Подвижные игры:**  **Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.  **Коррекционные игры:**( « Два сигнала», « Запрещенное движение»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны»).  **Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Кегли»).  Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг». | 1 |
| 4 | **Подвижные игры**: | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Коррекционные игры:**).( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).  **Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).  **Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».  **Пионербол:**  Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые БУД на урока физической культуры с нумерацией**  **для дальнейшего сокращенного представления.** | | | | | |
| Личностные | № | Коммуникативные | № | Регулятивные | № |
| 1.Развивать готовность к сотрудничеству | Л1. | 1.Вступать в контакт с учителем и учениками. | К1. | 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Р |
| 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. | Л2. | 2.Приветствовать учителя и одноклассников. | К2. | 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. | Р |
| 3. Развивать желание помогать другим. | Л3. | 3.Работать в коллективе. | К3. | 3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. | Р |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 4.Формировать  «чувство локтя», взаимовыручки. | Л4. | 4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. | К4. | 4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. | Р |
| 5.Стремление к физическому совершенству. | Л5. | 5.Уметь работать в группе. | К5. | 5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. | Р |
| 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. | Л6. | 6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений. | К6. | 6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. | Р |
| 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. | Л7. | 7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. | К7. | 7.Активно работать на уроке. | Р |
| 8.Проявлять дисциплинированност ь, управлять своими эмоциями. | Л8. | 8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. | К8. | 8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. | Р |
| 9. Формировать чувство ответственности за свои поступки. | Л9. | 9.Слушать и понимать инструкцию учителя. | К9. | 9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Р |
| 10. Учиться контролировать свои эмоции. | Л10. | 10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. | К10. | 10.Соблюдать дистанцию при беге. | Р |
| 11. Формировать | Л11. | 11.Радоваться чужим | К11. | 11.Соотносить свои | Р |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| положительное отношение к здоровому образу жизни. |  | победам, выражать положительное отношение. |  | действия с действиями, показанными учителем. |  |
| 12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. | Л12. | 12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога. | К12. | 12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом. | Р |
| 13. Формировать выносливость, терпение, выдержку. | Л13. | 13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. | К13. | 13.Адекватно реагировать на оценку учителя. | Р |
| 14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. | Л14. | 14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. | К14. | 14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. | Р |
| 15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. | Л15. | 15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. | К15. | 15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. | Р |
| 16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее. | Л16. | 16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. | К16. | 16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. | Р |
| 17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, | Л17. | 17.Вести диалог. | К17. | 17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. | Р |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. Стремиться к постоянному физическому развитию. | Л18. |  |  |  |  |
| 19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. | Л19. |  |  |  |  |
| 20.Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. | Л20. |  |  |  |  |
| 21.Осознавать себя членом школьного коллектива. | Л21. |  |  |  |  |
| 22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. | Л22. |  |  |  |  |
| 23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими. | Л23. |  |  |  |  |
| 24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме. | Л24. |  |  |  |  |
| 25.Формировать  целостный взгляд на | Л25. |  |  |  |  |

# Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мир, осознавать его природное и социальное единство. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, количество часов | Тема урока | Формируемые БУД |
| 1 | Знания о физической культуре(4). | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.  Чистота зала, снарядов. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2 |  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3 |  | Подготовка спортивной формы к уроку.  Переодевание. ОРУ. Игра  «Волшебный мешок». Безопасная дорога. Путь в школу и домой | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П2 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4 |  | Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 5 | Легкая атлетика(19). Ходьба(7). | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном  темпе. Правила дыхания во | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П1 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | время ходьбы и бега. | Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 6 |  | Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра  «Совушка». | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 7 |  | Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов. | Личностные:Л21, Л3,Л4. Познавательные:П4,П2,П3 Регулятивные:Р6,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 8 |  | Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 9 |  | Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 10 |  | Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра  «Повторяй за мной». | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 11 |  | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч». | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 12 | Бег(5). | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части. | Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 13 |  | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Поведение вблизи водоемов. | Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 14 |  | Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки .  Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры  «Уголки». | Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 15 |  | Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра  «Уголки». | Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р6,Р7  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 16 |  | Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси- лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте. | Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 17 | Прыжки(7). | Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра  «К своим флажкам». | Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 18 |  | Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направления. Игра  «Фигуры». Правила игры, обучение. | Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 |  | Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра  «Фигуры». | Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 20 |  | Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра  «Карлики-великаны». | Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 21 |  | Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега.  Подвижная игра «Гуси- лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации. | Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 22 |  | Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета. | Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 23 |  | Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра « Гуси-лебеди». | Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4  Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 24 | Гимнастика(44).  Строевые упражнения(7). | Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам.  Выполнение команд  «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила | Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | поведения при выходе из транспорта. |  |
| 25 |  | Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место». | Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15  Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 26 |  | ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах. | Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15  Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 27 |  | Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки». | Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15  Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 28 |  | Ходьба в чередовании с бегом в колонне.  Выполнение строевых команд. Игра « Летает -не летает». Водоемы зимой.  Опасный лед. | Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 29 |  | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.  Игра «Пустое место». | Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11  Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 30 |  | Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра  «Гуси-лебеди». | Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К5,К12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 31 | Общеразвивающие упражнения без предметов(17). | Основные положения рук, ног, туловища, головы.  Руки вперед, назад, перед грудью, за спину.  Круговые движения рук. Игра «Совушка». | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 32 |  | Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра  «Совушка». | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 33 |  | Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.  Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра  «Салки». Поведение при общении с животными. | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 34 |  | Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось». | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 35 |  | Отработка движений на вдох и на выдох. Игра  «Волшебный мешочек» | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 36 |  | Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев.  Противопоставление  первого пальца остальным. | Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОРУ. | Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 37 |  | Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра  «Уголки». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 38 |  | Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе.  Игра «Уголки» Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 39 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.  Комплекс ОРУ. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 40 |  | Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 41 |  | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 42 |  | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и  разгибанию пальцев ног, | Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка». | Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 43 |  | Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах. | Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 44 |  | Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное- несъедобное». | Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14  Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 45 |  | Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением.  Поднимание и опускание обеих ног. | Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 46 |  | Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.  Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок». | Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 47 |  | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.  Лежа на спине, поднятие | Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра  «Удочка». |  |
| 48 | Упражнения с предметами(8). | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.  Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной». | Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 49 |  | Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной». | Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 50 |  | Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.  Помощь при ушибах. Предотвращение травм. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 51 |  | Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 52 |  | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх  перед собой и ловля его | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу». |  |
| 53 |  | Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра  «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 54 |  | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 55 |  | Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе.  Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра  «Снайперы». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 56 | Элементы акробатических упражнений(2). | Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 57 |  | Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений. | Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 58 | Лазание и перелазание(6). | Выполнение лазания по наклонной гимнастической | Личностные:Л18, Л21 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.  Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. | Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 59 |  | Обучение ползанью на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра  «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность. | Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 60 |  | Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам». | Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 61 |  | Выполнение перелезания через препятствия. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 62 |  | Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.  Пользование лифтом во время пожара. | Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14  Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 63 |  | Повторение упражнений на лазание. Игра « Запомни порядок». | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 64 | Упражнения на равновесие(3). | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в | Личностные:Л20, Л22. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | руках. Комплекс ОРУ. | Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 65 |  | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество. | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 66 |  | Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра « Мы- солдаты» | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 67 | Переноска грузов и передача предметов(1) | Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед.  Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей.  Переноска гимнастических палок. | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 68 | Подвижные игры(13). | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.  Игра «Быстро по местам». | Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16 |
| 69 |  | Комплекс ОРУ. Разучивание игры « Наблюдатель». | Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16  Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коммуникативные:К17,К15,К16 |
| 70 |  | ОРУ в движении. Игра  «Наблюдатель». Безопасная дорога. | Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П17,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12  Коммуникативные:К17,К15 |
| 71 |  | Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось». | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 72 |  | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П17,П3,П7 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 73 |  | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра  « Салки маршем». | Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6  Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 74 |  | Повторение игры «Салки маршем». ОРУ. | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 75 |  | Игра «Веревочный круг»,  «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики. | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 76 |  | ОРУ в движении. Игра  «Пустое место». | Личностные:Л15, Л8,Л11.  Познавательные:П14,П15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 77 |  | ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 78 |  | Комплекс УГ. Игра  «Лучшие стрелки»,  «Охотники и утки». | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 79 |  | Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.. | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 80 |  | ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием. | Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16  Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 81 | Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентиовки(6). | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колоне с изменением места построения по заданному ориентиру. | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 82 |  | Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.  Движение в колоне с изменением места | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13  Коммуникативные:К9,К10,К15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | построения по заданному ориентиру. |  |
| 83 |  | Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.  Игра «Запомни порядок». | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 84 |  | Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место». | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13  Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 85 |  | Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра  «Пустое место». | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13  Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 86 |  | Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты. | Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13  Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 87 | Легкая атлетика(16).  Ходьба(3). | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.  Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай! | Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 88 |  | Выполнение ходьбы с сохранением правильной  осанки. Ходьба с | Личностные:Л19, Л18,Л22. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | чередованием с бегом. Игра  «Быстро по местам». | Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 89 |  | Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ. | Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 90 | Метание(13). | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра  «Выбивной». | Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 91 |  | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной». | Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 92 |  | Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра  «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе.  Костры. | Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 93 |  | Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра  «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей. | Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 94 |  | Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов. | Личностные:Л11, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К14,К5,К15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 95 |  | Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м.  Произвольное метание малых мячей в игре. | Личностные:Л11, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 96 |  | Метание малого мяча на дальность. Игра  «Выбивало». | Личностные:Л11, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 97 |  | Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство. | Личностные:Л11, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 98 |  | Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой. | Личностные:Л11, Л10. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 99 |  | Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. | Личностные:Л11, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 100 |  | Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «  Гонка мячей в колоннах». | Личностные:Л11, Л7. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К14,10,К15 |
| 101 |  | Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. | Личностные:Л8, Л22. Познавательные:,П15,П16  Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коммуникативные:К14,К5,К11 |
| 102 |  | Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге. | Личностные:Л8, Л22. Познавательные:,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14  Коммуникативные:К9,К10,К11 |

1. класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, количество часов | Тема урока | Формируемые БУД |
| 1 | Знания о физической культуре(4). | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.  Чистота зала, снарядов. | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2 |  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3 |  | Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра  «Повторяй за мной».  Безопасная дорога. Путь в школу и домой. | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2,П10 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4 |  | Разучивание комплексов утренней гимнастики.  Физическая нагрузка и отдых. | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 5 | Легкая атлетика(18) | Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная | Личностные:Л1, Л5.  Познавательные:,П1,П2,П4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ходьба(8). | осанка. Игра « Повторяй за мной». | Регулятивные:Р4,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 6 |  | Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра  «Совушка». | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 7 |  | Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 8 |  | Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».  Правостороннее и левостороннее движение. | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 9 |  | Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 10 |  | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра  «Шишки, желуди, орехи». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 11 |  | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 |  | Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  ОРУ. Игра «Салки».  Движение по дороге при отсутствии тротуара.. | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П4,П6,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 13 | Бег(4). | Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди».  Поведение вблизи водоемов. | Личностные:Л8, Л10. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р6,,Р8  Коммуникативные:К7,К9,К15 |
| 14 |  | Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки- мышки». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 15 |  | Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П1,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 16 |  | Бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра  «Гуси-лебеди». | Личностные:Л8, Л5. Познавательные:,П15,П2,П15 Регулятивные:Р4,Р5,,Р3  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 17 | Прыжки(6). | Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор.  Дорожная разметка. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 18 |  | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра  «Фигуры». Правила игры, | Личностные:Л8, Л13.  Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | обучение. | Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 19 |  | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 20 |  | Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра  «Пятнашки маршем». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 21 |  | Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ, | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 22 |  | Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 23 | Гимнастика(45).  Строевые упражнения(6). | Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П18,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 24 |  | Правила поведения на уроках гимнастики.  Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П18,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 25 |  | Перестроение в колонну, в  шеренгу. Ходьба против | Личностные:Л8, Л13. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра  «Самые сильные.». Способы закаливания. | Познавательные:,П12,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 26 |  | ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах. | Личностные:Л4, Л15. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 27 |  | Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 28 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 29 | Общеразвивающие упражнения без предметов(19). | Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 30 |  | Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. | Личностные:Л14, Л15. Познавательные:,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 31 |  | Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. | Личностные:Л14, Л15. Познавательные:,П15,П17,П18 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К16,К17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Правила поведения при возникновении аварийной ситуации. |  |
| 32 |  | Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра  «Совушка». | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 33 |  | Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра  «Салки». | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 34 |  | Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ. | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П7,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 35 |  | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.  Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. Правила поведения при выходе из транспорта | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 36 |  | Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжимание пальцами малого мяча.  Круговые движения кистью внутрь и наружу. | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П13,П8,П10 Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 37 |  | Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые  движения расслабленными | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:,П13,П8,П10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами. | Регулятивные:Р6,Р5,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 38 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 39 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сто  рону, выполнение движения руками . Комплекс ОРУ. Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 40 |  | Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 41 |  | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 42 |  | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием.  Игра «Удочка». | Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17  Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 43 |  | Упражнения по  подтягиванию стопой | Личностные:Л15, Л11. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма. | Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 44 |  | Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные». | Личностные:Л15, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17  Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 45 |  | Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17  Коммуникативные:К17,К14 |
| 46 |  | Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок». | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14 |
| 47 |  | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17  Коммуникативные:К17,К14 |
| 48 | Упражнения с предметами(9). | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14 |
| 49 |  | Упражнения с | Личностные:Л10, Л11. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | гимнастическими палками.  Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.  Игра «Совушка».  Осторожно, лед на крыше! | Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 50 |  | Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками. | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 51 |  | Выполнение ОРУ с обручами.Пролезание в обруч. Подвижная игра  «Мяч соседу». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 52 |  | Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра  «Мяч соседу». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 53 |  | Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.  Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 54 |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра  «Гонка мячей по кругу». Обморожения. Действия при обморожении. | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 55 |  | Упражнения с большими  мячами. Удары мяча об пол | Личностные:Л10, Л11. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему». | Познавательные:,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11  Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 56 | . | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову.  Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом. | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П14,П7,П15 Регулятивные:Р7,Р8,,Р11 Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 57 | Элементы акробатических упражнений(1). | Перекаты в группировке. « Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ. | Личностные:Л7, Л3. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9  Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 58 | Лазание и перелазание(6). | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные». | Личностные:Л7, Л3. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9  Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 59 |  | Обучение ползанью по стенке приставными шагами вправо и влево. Безопасное поведение вблизи водоемов.  Безопасное поведение на природе. Костры. | Личностные:Л7, Л2. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 60 |  | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.  Игра «К своим флажкам». | Личностные:Л7, Л2. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9  Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 61 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Игра «Запрещенное движение». Ядовитые растения. Не уверен – не трогай! |  |
| 62 |  | Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 63 |  | Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика. | Личностные:Л20, Л21. Познавательные:,П9,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 64 | Упражнения на равновесие(3). | Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги.  Комплекс ОРУ, | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 65 |  | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 66 |  | Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место». Пищевые отравления. Причины, помощь. | Личностные:Л20, Л19,Л21 Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 67 | Переноска грузов и передача предметов(1). | Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. | Личностные:Л11, Л12. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р14,Р16  Коммуникативные:К7,К13,К16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. |  |
| 68 | Подвижные игры(13). | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.  Игра «Быстро по местам». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 69 |  | Комплекс ОРУ. Разучивание игры « Наблюдатель». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 70 |  | ОРУ в движении. Игра  «Наблюдатель». Поведение при общении с животными. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 71 |  | Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 72 |  | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 73 |  | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра  « Салки маршем».  Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 74 |  | Повторение игры «Салки маршем». ОРУ. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 75 |  | Игра «Веревочный круг»,  «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 76 |  | ОРУ в движении. Игра  «Пустое место». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 77 |  | ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 78 |  | Комплекс УГ. Игра  «Лучшие стрелки»,  «Охотники и утки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 79 |  | Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 80 |  | ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием. | Личностные:Л8, Л15.  Познавательные:П20,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 81 | Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки(6). | Повороты направо, налево без зрительного контроля.  Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя.  Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Игра «Вот так карусель». Виды травм.  Помощь при порезах. | Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12 Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 82 |  | Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные». | Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12  Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 83 |  | Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу.  Помощь при ушибах. Предотвращение травм. | Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12  Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 84 |  | Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ, | Личностные:Л14, Л21. Познавательные:П15,П22,П19 Регулятивные:Р11,Р14,Р12  Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 85 |  | Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя.  Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.  Пользование лифтом во время пожара. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 86 | Опорные прыжки(1). | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты. Ожоги. Причины, помощь. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 87 | Легкая атлетика(16).  Ходьба(3). | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.  Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9 Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 88 |  | Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра  «Быстро по местам». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 89 |  | Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме.  Польза и опасность. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 90 | Метание(5). | Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 91 |  | Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8  Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 92 |  | Метание теннисного мяча  на дальность отскока от | Личностные:Л11, Л19. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра  «Боулинг». Безопасное электричество. | Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8  Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 93 |  | Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8  Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 94 |  | Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра  «Гонка мячей в колоннах». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,Р8  Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 95 | Бег (8). | Челночный бег 3\*5 метров. Комплекс ОРУ. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 96 |  | Повторение челночного бега. Игра «Кегли».  Посторонние предметы. Опасное любопытство. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 97 |  | Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 98 |  | Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 99 |  | Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 100 |  | Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8 Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 101 |  | Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 102 |  | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:П4,П11,П15 Регулятивные:Р10,Р13,Р8  Коммуникативные:К3,К15,К17 |

1. класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, количество часов | Тема урока | Формируемые БУД |
| 1 | **Знания о физической культуре (5).** | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.  Понятие физического развития человека. | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2 |  | Правила поведения на уроках легкой атлетики.  Чистота одежды и  обуви. Значение | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | правильной осанки для здоровья человека.  Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута. | Регулятивные:Р1,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3 |  | Физические качества человека. ОРУ. Игра  «Совушка». | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4 |  | Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики. | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 5 |  | Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра  «Повторяй за мной». | Личностные:Л1, Л2. Познавательные:,П1,П2 Регулятивные:Р1,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 6 | **Легкая атлетика (20).**  **Ходьба(7).** | Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредствам легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной». | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 7 |  | Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».  Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре. | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3 Коммуникативные:К1,К4,К3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 |  | Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра  «Совушка». | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 9 |  | Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра  «Слушай сигнал». | Личностные:Л1, Л5. Познавательные:,П1,П2,П4 Регулятивные:Р4,Р2,,Р3  Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 10 |  | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. | Личностные:Л5, Л5, Л12 Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14  *Коммуникативные:К7,К9,К3* |
| 11 |  | Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара.. | Личностные:Л5, Л5, Л12 Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14 Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 12 |  | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через  2-3 препятствия. Игра  «Салки». | Личностные:Л5, Л6, Л12 Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14  Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 13 | **Бег(7).** | Обучение медленному бегу до 3 минут.  Комплекс ОРУ. | Личностные:Л5, Л14, Л12 Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,14  Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 14 |  | Понятие низкий старт.  Медленный бег до 3 | Личностные:Л5, Л16, Л14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | минут. Игра «Гуси- лебеди». Поведение вблизи водоемов. | Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,Р16  Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 15 |  | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | Личностные:Л5, Л16, Л14 Познавательные:,П7,П9,П11 Регулятивные:Р5,Р12,Р16  Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 16 |  | Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору».  Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. | Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 17 |  | Бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17 Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 18 |  | Семенящий бег, челночный бег 3\*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17  Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 19 |  | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров.  Комплекс УГ. | Личностные:Л8, Л19, Л14 Познавательные:,П8,П9,П19 Регулятивные:Р10,Р14,Р17  Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 20 | **Прыжки (6).** | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим | Личностные:Л8, Л13.  Познавательные:,П15,П2,П19 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации. | Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 21 |  | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра  «Фигуры». Правила игры, обучение. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 22 |  | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 23 |  | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 24 |  | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 25 |  | Прыжки в длину на результат, Контрольвыполнения техники прыжка.Эстафета с элементами упражнений с прыжками. | Личностные:Л8, Л13. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 26 | **Гимнастика(48). Теория(6).** | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств  гимнастики. Правила | Личностные:Л4, Л15. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | поведения при переходе дороги. | Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 27 |  | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка». | Личностные:Л4, Л15. Познавательные:,П15,П2,П19 Регулятивные:Р14,Р5,,Р13  Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 28 |  | Расчет на первый- второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики  – великаны».  Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта. | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 29 |  | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах. | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 30 |  | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 31 |  | Обучение ходьбе  «Змейкой». Игра  «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице. | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 32 | **Общеразвивающие упражнения без предметов(18).** | Выполнение упражнений с ассиметричным | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | движением рук. ОРУ в движении. | Регулятивные:Р4,Р15,Р16  Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 33 |  | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра  «Музыкальные змейки». | Личностные:Л9, Л11,Л13 Познавательные:,П15,П3,П7 Регулятивные:Р4,Р15,Р16 Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 34 |  | Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра  «Повторяй за мной». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 35 |  | Тренировка дыхания в различных исходных положениях ( сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра  «Совушка». Поведение вблизи водоемов зимой.  Опасный лед | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 36 |  | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 37 |  | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.  Выполнение комплекса ОРУ. | Личностные:Л21, Л11. Познавательные:,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 38 |  | Обучение ритмичному  дыханию при ходьбе и беге, усиленному | Личностные:Л21, Л11,Л19 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. | Познавательные:,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 39 |  | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.  Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах.  Предупреждение травматизма. | Личностные:Л21, Л11. Познавательные:,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 40 |  | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л21, Л11. Познавательные:,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 41 |  | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л21, Л11. Познавательные:,П13,П9,П7 Регулятивные:Р9,Р12,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 42 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с  мешочком или | Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.  Комплекс ОРУ. | Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 43 |  | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра  «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше! | Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 44 |  | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 45 |  | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра  «Удочка». Вызов экстренных служб. | Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 46 |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. | Личностные:Л16, Л10. Познавательные:П15,П11,П6 Регулятивные:Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 47 |  | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 48 |  | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет». | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11  Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 49 |  | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра  «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки.  Профилактика. | Личностные:Л3, Л11. Познавательные:,П11,П8,П10 Регулятивные:Р16,Р12,,Р11 Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 50 | **Упражнения с предметами(10).** | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра  «Светофор». | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14 |
| 51 |  | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.  Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.  Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной.  ОРУ. | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:,П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14 |
| 52 |  | Упражнения с гимнастическими палками.  Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра  «Совушка». Безопасное | Личностные:Л13, Л11. Познавательные:П11,П7,П16 Регулятивные:Р16,Р12,,Р17 Коммуникативные:К17,К14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры. |  |
| 53 |  | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча. | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 54 |  | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 55 |  | Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 56 |  | Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу.  Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины. | Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 57 |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после  хлопка. Игра «Гонка | Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | мячей по кругу». | Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 58 |  | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему». | Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 59 | . | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах.  Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь. | Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16 Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 60 | **Элементы акробатических упражнений**(**2).** | Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. | Личностные:Л3, Л11,Л14 Познавательные:П15,П6,П16 Регулятивные:Р13,Р14,Р16  Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 61 |  | Повторение техники кувырков вперед и назад. | Личностные:Л7, Л3. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9  Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 62 | **Лазание и перелазание(3).** | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным  способом. Игра «Самые | Личностные:Л7, Л3. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | сильные». |  |
| 63 |  | Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными. | Личностные:Л7, Л3. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р5,Р8,,Р9 Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 63 |  | Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». | Личностные:Л11, Л19. Познавательные:,П4,П11,П15 Регулятивные:Р11,Р13,,Р9  Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 64 | **Упражнения на равновесия(4).** | Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра  «Запрещенное движение». | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 65 |  | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | Личностные:Л10, Л11. Познавательные:,П4,П6,П16 Регулятивные:Р5,Р9,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 66 |  | Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал». | Личностные:Л16, Л11. Познавательные:,П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 67 |  | Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс  ОРУ. Повторение | Личностные:Л16, Л11. Познавательные:,П15,П7,П4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнений на равновесие. | Регулятивные:Р14,Р16,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 68 | **Переноска грузов(2).** | Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ, | Личностные:Л16, Л11. Познавательные:,П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15  Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 69 |  | Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра « Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях. | Личностные:Л16, Л11. Познавательные:,П15,П7,П4 Регулятивные:Р14,Р16,,Р15 Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 70 | **Прыжки(4).** | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки». | Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:,П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11  Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 71 |  | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ. | Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:,П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11  Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 72 |  | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен. | Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:,П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11  Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 73 |  | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах. | Личностные:Л14,Л8,Л10 Познавательные:,П10,П15,П13 Регулятивные:Р8,Р9,,Р11  Коммуникативные:К5,К7,К15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 74 | **Подвижные игры (11).** | ОРУ в движении. Игра  «Гуси –лебеди»,  «Кошки-мышки». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 75 |  | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 76 |  | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 77 |  | ОРУ. Игра «Совушка»,  «Уголки». Помощь при ушибах.  Предотвращение травм. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 78 |  | Комплекс утренней гимнастики. Игра  «Салки». Коррекционная игра  «Найди предмет». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 79 |  | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 80 |  | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение»,  «Светофор». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 81 |  | Повторение игры  «Салки». ОРУ. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 82 |  | Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.  Газ в доме. Польза и опасность. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 83 |  | ОРУ в движении. Игра  «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 84 |  | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П19 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 85 | **Пионербол(5).** | Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 86 |  | Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 87 |  | ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 88 |  | Повторение элементов игры в пионербол.  Учебная игра через сетку. Безопасное электричество. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 89 |  | ОРУ. Учебная игра через сетку. | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16  Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 90 | **Упражнения для развития пространственно- временной**  **дифференцировки точности движений(4).** | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра  «Найди предмет». | Личностные:Л8, Л15. Познавательные:П14,П16,П9 Регулятивные:Р11,Р15,Р16 Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 91 |  | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра  «Уголки». | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 92 |  | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 93 |  | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим | Личностные:Л8, Л10,Л11  Познавательные:П15,П18,П19 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейкам. | Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 94 | **Легкая атлетика(9).** | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 95 |  | Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене. | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 96 |  | Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит.  Игра «Охотники и утки». | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8 Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 97 |  | Метание мяча на дальность ( ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 98 |  | Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра  «Выбивало». | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 99 | **Метание(4).** | Повторение упражнений на метание  мяча. ОРУ. Игра | Личностные:Л8, Л10,Л11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Выбивало». | Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 100 |  | Метание теннисного мяча в цель. Игра  «Быстрые мячи». | Личностные:Л8, Л20,Л11 Познавательные:П14,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8  Коммуникативные:К4,К14,К12,К15 |
| 101 |  | Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность. | Личностные:Л8, Л10,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13  Коммуникативные:К4,К14,К12,К15 |
| 102 |  | Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство. | Личностные:Л19, Л20,Л11 Познавательные:П15,П18,П19 Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13  Коммуникативные:К4,К14,К12 |

* + 1. **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ**

1. Теннисные мячи. 12. Гимнастический мостик.
2. Волейбольные мячи. 13.Гимнастические палки.
3. Обручи. 14. Козёл.
4. Гимнастические маты. 15. Канат.
5. Мягкие модули. 16. Кегли.
6. Гимнастические скамейки. 17. Фишки для эстафет.
7. Гимнастическая стенка. 18. Эстафетные палочки.
8. Скакалки. 19. Флажки.
9. Ракетки для настольного тенниса. 20. Секундомер.
10. Теннисные столы. 21. Рулетка.
11. Теннисные шарики.

Учебно-методическая литература:

* 1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
  2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
  3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва,

«Просвещение», 1988г.

* 1. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва,

«Просвещение», 2004г.

* 1. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
  2. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
  3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
  4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
  5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
  6. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
  7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
  8. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных ( коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
  9. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
  10. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991,

№ 5.

* 1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
  2. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
  3. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998