

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

## **МБОУ СОШ № 66**

### **ПРИНЯТА:**

Решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 66  
Протокол № 2 от 31.08.2023

### **УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
МБОУ СОШ № 66  
Туранова Т.С.  
Приказ № 150/1-ОД от 31.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

для обучающихся 1-4 классов

***Приложение к ФАООП ООО МБОУ СОШ № 66***

**г. Нижний Тагил  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:

– 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.

– Владение 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.

В качестве *цели изучения* физической культуры (1-4 года обучения) 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:

– 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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 уча-

щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ № 66 учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится 68 часа в год (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение музыки в первом-четвертом классах составляет 2 часа в неделю.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення 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.

ФГОС 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, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания 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.

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 помощи 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 теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### Требования к знаниям и умениям обучающихся

<b>Обучающиеся должны знать:</b>	<b>Обучающиеся должны уметь:</b>
<i>к концу обучения во 2 классе</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</li> <li>– правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– названия спортивных снарядов и инвентаря;</li> <li>– правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</li> <li>– комплекс утренней гимнастики;</li> <li>– названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</li> <li>– основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);</li> <li>– о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;</li> <li>– о двигательном режиме;</li> <li>– о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);</li> <li>– занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;</li> <li>– выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;</li> <li>– выполнять кувырок вперед по наклонному мату;</li> <li>– выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;</li> <li>– надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;</li> <li>– самостоятельно переносить лыжи</li> <li>– осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;</li> <li>– играть в подвижные игры</li> </ul>
<i>к концу обучения в 3 классе</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</li> <li>– правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– названия спортивных снарядов и инвентаря;</li> <li>– правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</li> <li>– комплексы утренней гимнастики;</li> <li>– названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</li> <li>– основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);</li> <li>– о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;</li> <li>– о двигательном режиме;</li> <li>– о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);</li> <li>– занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;</li> <li>– выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;</li> <li>– выполнять кувырок вперед по наклонному мату;</li> <li>– выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;</li> <li>– надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;</li> <li>– самостоятельно переносить лыжи</li> <li>– осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;</li> <li>– играть в подвижные игры</li> </ul>
<i>к концу обучения в 4 классе</i>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Содержание строится в соответствии с дидактическими принципами физического воспитания.

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

Каждый первый урок в учебном периоде (триместр, четверть) начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первом и третьем триместрах, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во втором триместре, а подвижные игры осваиваются во втором и третьем триместрах.

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.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование (при необходимости).

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.

## Содержание учебного предмета по годам обучения

Раздел	Основное содержание	
	Теоретические сведения	Практический материал
<b>1 класс (1-ый год обучения)</b>		
<p>Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре» (№№1, 28, 49,76), «Гимнастика» (№№29-48, 77-88), «Легкая атлетика» (№№2-27, 89-99) «Подвижные игры» (№№50-75).</p> <p>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.</p> <p>Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения</p>		
<b>2 класс (2-ой год обучения)</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	–
<b>Гимнастика</b>	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u>  <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u>                      основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.  <u>Упражнения с предметами:</u>                      с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; ла-</p>

		<p>занье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>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.</p>	<p><i>Ходьба.</i> 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.</p> <p><i>Бег.</i> 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.</p> <p><i>Прыжки.</i> 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».</p> <p><i>Метание.</i> 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. Брос-</p>



		ки 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.
<b>Лыжная подготовка</b> (раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
<b>Игры</b>	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	<i>Подвижные игры:</i> 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.
<b>3 класс (3-й год обучения)</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия:	—

	физическая культура, физическое воспитание	
<b>Гимнастика</b>	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u>  <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие 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.  <u>Упражнения с предметами:</u>  с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>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</p>	<p><u>Ходьба.</u> 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.  <u>Бег.</u> 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.  <u>Прыжки.</u> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад,</p>

		<p>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».</p> <p><i>Метание.</i> 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</p>
<b>Лыжная подготовка</b> (раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)	<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение</p>
<b>Игры</b>	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p>	<p><i>Подвижные игры:</i>  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием</p>
<b>4 класс (4-й год обучения)</b>		

<b>Легкая атлетика</b>	разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель
<b>Гимнастика</b>	общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекуты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод
<b>Лыжная подготовка</b> <i>(раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)</i>	передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах
<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Тематическое планирование по «Физической культуре (Адаптивной физической культуре)» в 1 классе

№ урока	Тема	Количество часов	Основное содержание	Виды учебной деятельности обучающихся
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь (техника безопасности)	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.	<b>Беседа.</b> Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». <b>Тестирование.</b>
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>				
2	Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3	Ходьба и бег в колонне со сменной направлением	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!» <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».
4	Ходьба и бег в колонне в различных направлениях	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»

5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Чередование бега и ходьбы по разметке	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по носкам, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6	Бег и ходьба с преодолением препятствий	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба по носкам, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу (перебежки группами)	1	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе. <b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». <b>Повторение.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по носкам, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Непрерывный бег с изменением темпа по сигналу	1	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу <b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу <b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Бег с преодолением препятствий	1	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. <b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10	Непрерывный бег с изменением темпа (закрепление)	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. <b>Разучивание.</b> Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» <b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий
11	Прыжки на двух ногах (на месте	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координаци-	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое,

	и с продвижением вперед)		онных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	левое плечо вперед. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Повторение.</b> Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
12	Прыжки на двух ногах (на месте и в стороны)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
13	Прыжки вверх из глубокого приседа	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
14	Подпрыгивание вверх (на месте)	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
15	Подпрыгивание вверх (с разбега)	1	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.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Подпрыгивание вверх (через предметы)	1	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимна-

	(обучение приземлению).		формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	стической скамейки. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	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	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> 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 (закрепление).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение». <b>Повторение.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
20	Метание с места в горизонтальную цель (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
21	Метание с места в горизонтальную цель правой и левой рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. <b>Повторение.</b> 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 (тренировка навыка)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» <b>Повторение.</b> 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 (с расстояния)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. <b>Повторение.</b> 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 (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой
25	Метание с места в вертикальную цель ведущей рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». <b>Повторение.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	Метание мяча из седа из-за головы (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из и.п. стоя. <b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
28	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Беседа.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.

Раздел программы гимнастика – 21 час				
29	Коррекция нарушений здоровья (формирование осанки и свода стопы)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
30	Коррекция нарушений здоровья (упражнения для формирования осанки)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
31	Коррекция нарушений здоровья (повторение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
32	Ползание по гимнастической скамейке (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
33	Ползание по гимнастической скамейке (отработка навыка)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
35	Ползание по наклонной гимнастической	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние. <b>Разучивание.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке

	скамейке (на четвереньках)			на четвереньках. <b>Повторение.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.
38	Упражнения в равновесии (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»
39	Упражнения в равновесии (ходьба по веревке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
40	Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» <b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
41	Упражнения в	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке пере-

	равновесии (ходьба по скамейке с перешагиванием предметов)		динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	шагивая предметы. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
42	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
43	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с мешочком на голове)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.
44	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»
46	Лазание по гимнастической стенке (на за-	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет» <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным спосо-

	данное расстояние)		кинестетической способности рук	бом на заданное расстояние самостоятельно.
47	Лазание по гимнастической стенке (с переходом на соседний пролет)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
48	Лазание по гимнастической стенке (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	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.	<b>Беседа.</b> Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
<b>Раздел программы подвижные игры – 26 часов</b>				
50	Подвижные игры с бегом на развитие быстроты	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Паровозик» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
51	Подвижные игры с бегом (повторение)	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
52	Подвижные игры с прыжками	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Паровозик»
53	Подвижные игры с прыжками (повторение)	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Перебежки в парах» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
54	«Школа мяча» Броски мяча об	1	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекци-	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча об пол. <b>Разучивание.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасыва-

	пол		онная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	ние мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
55	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». <b>Повторение.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
56	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх с хлопком	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
57	«Школа мяча» Броски мяча снизу двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча снизу двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Перебрасывание мяча снизу в парах. <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
58	«Школа мяча» Броски мяча от груди двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от груди двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
59	«Школа мяча» . Броски мяча от головы двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от головы двумя руками о стену. <b>Разучивание.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» <b>Повторение</b> .Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
60	«Школа мяча» (броски мяча с отскока от пола в парах)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: вос-	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас ведущей ногой в воротники. <b>Разучивание.</b> Пас ведущей ногой в парах. <b>Повторение.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.

			приятія, внимания, памяти.	Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
61	«Школа мяча» (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас правой, левой ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» <b>Повторение.</b> Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»
62	«Школа мяча» (игры с мячом)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»
63	«Школа мяча» (удары мяча об пол)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
64	«Школа мяча» (удары мяча об пол в движении вперед)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65	«Школа мяча» (удары мяча об пол на месте и в движении)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»
66	«Школа мяча»	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».

67	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. <b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»
69	«Школа мяча» Подбрасывание и ловля мяча	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> 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» Упражнения с набивными мячами	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек» <b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча» Подбрасывание мяча в сочетании с шагом вперед	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.
72	«Школа мяча»	1	Развитие скоростных и координационных способ-	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя



	Подбрасывание мяча в сочетании с движением		ностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	руками в сочетании с движением в заданном направлении. <b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. <b>Повторение.</b> 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» Броски о стену снизу двумя руками	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
74	«Школа мяча» Броски мяча о стену в сочетании с движением	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча о стену снизу двумя руками. <b>Разучивание.</b> 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». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
75	«Школа мяча» Закрепление	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». <b>Повторение.</b> 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».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
76	Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека	1	Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Беседа.</b> Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>				
77	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками
78	Корректирующие упражнения для	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости.	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.

	развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног		Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Повторение</b> .Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
79	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
80	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»
82	Корректирующие упражнения (дыхательные)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения .Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
83	Ползание под дугами на четвереньках	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
84	Ползание под дугами правым, левым боком	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами правым, левым боком. <b>Разучивание.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.

				Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
85	Ползание по пластунски	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по пластунски. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»
86	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
87	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
88	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с полуприседом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»
<b>Раздел программы легкая атлетика – 11 часов</b>				
89	Медленный бег (обучение).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба держась за канат. <b>Разучивание.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.
90	Медленный бег (повторение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. <b>Повторение.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
91	Медленный бег	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Ба-

	(закрепление)		общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	бочки» <b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Чередование быстрой и медленной ходьбы. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении.
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии (по сигналу)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками. <b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»
95	Быстрый бег (челночный бег).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. <b>Разучивание.</b> Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.
96	Быстрый бег (бег по команде)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» <b>Разучивание.</b> Бег по команде. <b>Повторение.</b> Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
97	Быстрый бег (бег на короткую дистанцию в парах)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу. <b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
98	Метание с места на дальность (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.
99	Метание с места на дальность	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.

	(закрепление)		игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Тестирование.</b>
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>		

### Тематическое планирование по «Физической культуре (Адаптивной физической культуре)» во 2 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1	<b>Беседа.</b> Сообщение теоретических сведений. Содержание занятий в учебном году. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	<b>Беседа.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра;
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.
10	Легкая атлетика. Метание в	1	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	вертикальную цель.		ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место»
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов
23	Легкая атлетика. Прыжки в	1	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	длину.		мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1	Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».
27	Эстафеты «Веселые старты»	1	ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница -комплексная эстафета
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	<b>Беседа:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
29	Гимнастика. Упражнения с обручами	1	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».
30	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с сосоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».



№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке (с поворотами).	1	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом.	1	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскок с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний» Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке (закрепление)	1	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега;
37	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (техника выполнения)	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».
38	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (обучение)	1	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»
43	Гимнастика. Упражнения в	1	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ло-

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	равновесии		вишки»
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ловишки с хвостиком»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»
46	Лазание по гимнастической стенке	1	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»
47	Лазание по гимнастической стенке	1	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.
<b>Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов</b>			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».
56	Лыжная подготовка. Подъем	1	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	лесенкой наискось		флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»;
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
67	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
<b>Раздел программы подвижные игры – 8 часов</b>			
68	Подвижные игры.	1	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».
72	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».
73	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»
74	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
76	Сообщение теоретических сведений.	1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>			
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».
82	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
83	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
84	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
85	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.
<b>Раздел программы легкая атлетика – 14 часов</b>			
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».
93	Легкая атлетика.	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
94	Легкая атлетика.	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».
98	Легкая атлетика.	1	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование.
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	«Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	

### Тематическое планирование по «Физической культуре (Адаптивной физической культуре)» в 3 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках физкультуры	1	Сообщение теоретических сведений. <b>Беседа.</b> Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	<b>Беседа.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи».
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Заяц без домика».
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	1) прыжки в длину с трех-четырёх шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»
13	Легкая атлетика. Прыж-	1	1) Различные виды ходьбы и бега;



№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	ки в длину с места.		2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».
<b>Раздел программы Подвижные игры – 9 часов</b>			
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) Подвижная игра «Охотники и утки»
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола
26	Подвижные игры. Фут-	1	1) ОРУ без предметов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	бол.		2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)
27	Подвижные игры. Футбол.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
32	Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке	1	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».
33	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».
37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.
<b>Раздел программы Подвижные игры 5 часов</b>			
44	Подвижные игры.	1	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»
45	Подвижные игры.	1	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) Игра «Лохматый пес»
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом
48	Подвижные игры. Пионербол	1	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.
<b>Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов</b>			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.
54	Лыжная подготовка.	1	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».
55	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».
56	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».
64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
66	Лыжная подготовка. Иг-	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».



№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	ровое занятие		
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
67	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
<b>Раздел программы подвижные игры - 8 часов</b>			
68	Подвижные игры.	1	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».
72	Подвижные игры	1	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».
73	Подвижные игры	1	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;
74	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».
75	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекаату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
76	Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>			
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».
80	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».
81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.
82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.
83	Гимнастика.	1	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».
84	Гимнастика.	1	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».
85	Гимнастика.	1	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».
86	Гимнастика.	1	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».
87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».
<b>Раздел программы легкая атлетика – 14 часов</b>			

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;
93	Легкая атлетика.	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
94	Легкая атлетика.	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».
98	Легкая атлетика. Мета-	1	1) ОРУ без предмета в движении.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	ние мяча в горизонтальную цель		2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».
99	Легкая атлетика.	1	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
100	Легкая атлетика.	1	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) «Челночный» бег 3х10м. 2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	1) ОРУ без предметов. 2) Игры-эстафеты. 3) Подведение итогов за год.
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	

### Тематическое планирование по «Физической культуре (Адаптивной физической культуре)» в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ).Выполнение физических упражнений	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками по ТБ
2.	Челночный бег. Эстафета	1	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
5.	Бег с ускорениями.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
7.	Прыжки с преодолением препятствий,	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
8.	Прыжки в глубину ,	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	напрыгивание		препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».
10.	Полоса препятствий.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх. Игра «Третий лишний».
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	Бросок мяча в цель. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>			
12.	Обучение подаче мяча сбоку.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. Игра «Космонавты»
13.	Совершенствование подачи мяча.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. Игра «Космонавты»,
14.	Верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи») Участие в эстафете с обручами.
15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
16.	Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете. Эстафета «Веребочка под ногами».
17.	Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам».
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (разучивание).	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.
20.	Игра «Зайцы в огороде». (разучивание)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».
21.	Игра «Зайцы в огороде». (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.
22.	Игра «Мышеловка» (разучивание)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».
23.	Игра «Мышеловка» (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.
24.	Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».
25.	Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений.
26.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».



№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
27.	Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.
28.	Игра «Кто обгонит?» (разучивание)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».
29.	Игра «Кто обгонит?» (совершенствование навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений.
30.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
31.	Эстафеты с мячами и подвижные игры	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
<b>Гимнастика (20 часов)</b>			
32.	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок по разделу «Гимнастика»	1	Выполнение физических упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками по ТБ.
33.	Кувырок назад и перекат (обучение)	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.
34.	Кувырок назад и перекат (совершенствование навыков)	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.
35.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
36.	Лазание по вертикаль-	1	Выполнение физических упражнений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	ному канату		Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
37.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
38.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. Эстафеты «Не ошибись»
40.	«Мостик» (с помощью учителя)..	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. Эстафеты
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Мостик (с помощью учителя). Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Перелезание через препятствие. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
43.	Кувырок вперед – назад.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».
44.	Перелезание через препятствие.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
45.	Перелезание через	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	препятствие.		Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
46.	Опорный прыжок на маты (обучение)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Опорный прыжок на гору матов. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
47.	Опорный прыжок на маты (совершенствование навыка)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
48.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
49.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
50.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Кувырок назад. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
51.	Совершенствование физических навыков.. Кувырок назад.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>			
52.	Инструктаж по технике безопасности.	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение практических заданий.
53.	Техника скользящего шага.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.
54.	Подъем на склон наискось. Торможение	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	«Плугом».		Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете.
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции.
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
60.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции.
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции.
63.	Техника скользящего шага. Встречная эста-	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	фета.		дистанции. Участие в эстафете.
64.	Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.
68.	Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете.
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете.
70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения. Участие в эстафете.
71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Участие в эстафете.
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска.
<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)</b>			
73.	Развитие координационных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».
74.	Боковая подача мяча.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу».
75.	Основы игры в баскетбол (ознакомление)	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
76.	Основы игры в баскетбол (расстановка игроков)	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
77.	Боковая подача мяча.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
78.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Ловля и передача мяча в парах через сетку Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
80.	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».
81.	Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
82.	Отработка правил и	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола		Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Розыгрыш мяча на 3 паса. Участие в эстафете.
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
84.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
85.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
86.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
87.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Игра «Снайперы».
88.	Эстафеты.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Ведение мяча правой – левой рукой. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».
89.	Ведение мяча с изменением направления.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Борьба за мяч».
90.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Эстафеты с мячами.
91.	Броски мяча в щит.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
92.	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами..	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре.
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в мини-баскетбол.
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>			
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность..	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.
98.	Прыжки в длину с места.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.



№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Участие в эстафетах и подвижных играх. Игра «Бездомный заяц».
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.
101.	Броски теннисного мяча на дальность.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. Игра «Прыжок за прыжком».
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. Игра «Гуси-лебеди».
<b>ИТОГО :</b>		<b>102</b>	

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

### **1. Учебно-методическое обеспечение:**

Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением от 04.07.2017, протокол № 3/17). – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu/> )

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-2klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-3klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-4klass/>

### **2. Учебник:**

Не предусмотрен

При необходимости могут использоваться 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

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

### **4. Материально-техническое обеспечение**

Для организации уроков физической культуры (адаптивной физической культуры) в МБОУ НШДС №105 имеется физкультурный зал и спортивная площадка, порядок пользования которыми регламентируется соответствующим локальным актом (Порядок пользования лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад №105 для детей с ограниченными возможностями здоровья»).

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы 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.

Полный перечень оборудования представлен в Паспорте учебного кабинета (физкультурный зал).