

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования и архивов Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большезетымская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

руководителем экспертно-
предметной комиссией

_____ Ложкина З. В.

Протокол № 1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по
УВР

_____ Богданова Ж. В.

Протокол № 2 от «30» 08.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

_____ Евтушенко О. А.

Приказ № 128 от «30» 08.
2023 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 1)

1 дополнительного и 1 – 4 классов
по предмету «Физическая культура»

Составители:
Завицкая Оксана Александровна
Агафонова Наталья Евгеньевна

1. Пояснительная записка

1 дополнительное и 1-4 классов

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (пр. МО и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026;
 - Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Большезетымская основная общеобразовательная школа»;
- Освоение учебного курса возможно применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового, осмысленного восприятия и узнавания, сопоставления и сравнения;
- развитие пространственной ориентации, развитие основных мыслительных операций: точность и прочность и полноту запоминания и воспроизведения информации, умение

- обобщать и анализировать;
- коррекция речи: умение последовательно выражать свои мысли, самостоятельно применять правила построения устной и письменной речи;
- коррекция нарушений эмоционально — личностной сферы, обогащение активного и пассивного словаря,
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

В ходе преподавания учебного предмета «Основы социальной жизни» реализуется модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания.

2. Общая характеристика предмета

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер. Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.) В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость,

выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

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.

Коррекционно-

развивающее обучение заключается в применении следующих методических приёмов:

- при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями;
- оказывается индивидуальная помощь обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- снижение уровня сложности и объёма заданий;
- использование большого количества индивидуальных раздаточных материалов;
- использование более медленного темпа обучения;
- аналитико-синтетический способ преподнесения материала с целью отработки каждого элемента и обеспечения целостного восприятия;
- постоянное обращение к конкретной действительности;
- выявление причинно-следственных связей;
- разделение деятельности на отдельные части, элементы, операции;
- дозированная помощь взрослого;
- многократное возвращение к изученному материалу; постоянное обращение к конкретной действительности;
- объяснение нового учебного материала по частям;
- структурирование изучаемого материала с использованием сигнальных опор;
- детализирование изучения того или иного раздела программы с целью адаптации объёма, характера учебного материала к познавательным возможностям ребенка;
- опора на практические действия с реальными предметами;
- использование инструктивных карточек с описанием пошаговых действий;
- вынесение сложных тем на индивидуальные коррекционные занятия;
- снижение темпа деятельности, увеличение времени для выполнения заданий.
-

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный курс предмета «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана АООПУО. В 1 (дополнительном) классе – 99 ч. (3 часа в неделю, 33 учебные недели); в 1 классе – 99 ч. (3 часа в неделю, 33 учебные недели); во 2-4 классах – 102 ч. (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Всего составляет 1 дополнительный, 1-4 классах 504 часов.

Учебный план

Разделы программы	1 (дополнительный)	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-------------------	-----------------------	---------	---------	---------	---------

Знания о физической культуре. Знания о физической культуре.	В процессе урока				
Основы знаний о физической подготовке.	В процессе урока				
Легкая атлетика	39	30	30	30	30
Гимнастика	33	24	24	24	34
Лыжная подготовка	-	15	15	15	15
Подвижные игры	27	30	33	33	23
Всего часов	99	99	102	102	102

4. Личностные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

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

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

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

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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 педагогического работника;
- 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнении строевых команд, поведение подсчета 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5.Содержание учебного курса

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый

из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (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.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры.

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

Практический материал. Подвижные игры.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

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

6. Поурочное планирование

1 (дополнительный) класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика -27 часов			

2	Вводный урок (основа знаний). ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9) Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
3	Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов
4	Ходьба и бег в колонне.	1	Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Разучивание Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Разучивание. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Повторение. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». Повторение. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
9	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение. Непрерывный бег в

			среднем темпе .Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
10	Непрерывный бег в среднем темпе	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе
11	Прыжки на двухногах	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».
12	Прыжки на двухногах	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»
13	Прыжки на двух ногах	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод» Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.
14	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
15	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетанием с движениями рук. Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Прыжки с ноги на ногу	1	Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки через предметы	1	Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок. Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	Прыжки через предметы	1	Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых

			предметов. Повторение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	Прыжки черезпредметы	1	Разучивание. Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.
20	Метание с места.	1	Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.
21	Метание с места в горизонтальнуюцель	1	Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
22	Метание с места в горизонтальную цель	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание набивного мешочка снизуправой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	Метание с места в горизонтальную цель	1	Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизуправой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»
24	Метание с места ввертикальную цель	1	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка- сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба

			змейкой
25	Метание с места ввертикальную цель	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.
26	Метание мяча изседа из-за головы	1	Разучивание. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.
27	Метание мяча изседа из-за головы	1	Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Повторение. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
Гимнастика – 20ч.			
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция №7) 0 Коррекция нарушений здоровья.	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».
29	Коррекция нарушений здоровья	1	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
30	Коррекция нарушений здоровья	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
31	Ползание по гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
32	Ползание по гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке

			на четвереньках
33	Ползание по гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
37	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам».
38	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.
39	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.

40	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»
41	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»
42	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
43	Лазание по гимнастической стенке	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние.
46	Лазание по гимнастической стенке	1	Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».
47	Лазание по гимнастической стенке	1	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики

			<p>нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»</p>
Подвижные игры – 27ч.			
48	Сообщение теоретических сведений(основа знаний). ИОТ при проведении занятий по подвижным играм (инструкция № 6)	1	<p>Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки».Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>
49	Подвижные игры с бегом.	1	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»</p>
50	Подвижные игры с бегом	1	<p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»Коррекционная игра «Паровозик»</p>
51	Подвижные игры с прыжками	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами.Игра «Волк во рву» Повторение.Коррекционная игра «Паровозик»</p>
52	Подвижные игры с прыжками	1	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»</p>
53	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p>
54	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.</p>
55	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p>
56	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники изайцы». Коррекционная игра «Части тела».</p>
57	«Школа мяча»	1	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ со средними мячами.Игра «Перестрелка»</p>

			Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.
58	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»
59	«Школа мяча»	1	Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами.Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
60	«Школа мяча»	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Коррекционная игра «Что пропало?»Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
61	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки»
62	«Школа мяча»	1	Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой затем илевой рукой. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
63	«Школа мяча»	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем илевой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики»
64	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Заяц,коза,гребешок, замок». Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем илевой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
65	«Школа мяча»	1	Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».
66	«Школа мяча»	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки» Повторение. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».

67	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин ипташки»
68	«Школа мяча»	1	Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
69	«Школа мяча»	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек» Повторение.Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
70	«Школа мяча»	1	Разучивание. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
71	«Школа мяча»	1	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»
72	«Школа мяча»	1	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стенуснизу двумя руками. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору».Игра «бой петухов».
73	«Школа мяча»	1	Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.
74	«Школа мяча»	1	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение.Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стенуснизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
Гимнастика – 13ч.			
75	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция № 7) Сообщение теоретических сведений (основа знаний).	1	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».
76	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц

			спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками
77	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»
78	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития
79	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
80	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови-не лови»
81	Корригирующие упражнения	1	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
82	Ползание	1	Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
83	Ползание	1	Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».

84	Ползание	1	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»
85	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке свысоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.
86	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.
87	Упражнения в равновесии	1	Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.
Легкая атлетика -12ч.			
88	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция № 9). Медленный бег.	1	Разучивание. Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
89	Медленный бег	1	Разучивание. Медленный бег Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
90	Медленный бег	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в

			чередовании
94	Быстрый бег.	1	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
95	Быстрый бег	1	Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!» Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
96	Быстрый бег	1	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»
97	Метание с места на дальность	1	Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.
98	Метание с места на дальность	1	Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».
99	Метание с места на дальность	1	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Тестирование.
	Итого:	99	

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (12 часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9). Сообщение теоретических знаний (основа знаний)	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.

2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	Прыжки на двух ногах наместе и с продвижением вперед, назад, вправо, лево. Развитие аэробно
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики.
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба свысоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызовномера».	2	Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела вбеге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров.
7-8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы вогороде».	2	Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ногина ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
9-10	Метание теннисного мяча ввертикальную цель.	2	
11-12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза».	2	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)			
13	ИОТ при проведении занятий на подвижных играх (инструкция №) Эстафеты. Игры: «К своимфлажкам», «Два мороза».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча.
14	Игра «Чай, Чай Выручай», «Гонка мячей по кругу»	1	
15	Игра «Не оступись», «Не потеряй мяч». Прыжки черезскакалку	1	
16	Игра «Точно в мишень», «Ктобыстрей». Правила организации и проведения игр.	1	
17	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	
18	Комбинированные эстафеты	1	
19	Игра «Точно в цель».	1	
20	Эстафеты с мячом.	1	
21	Игра «С кочки на кочку»	1	

22	Игра «С кочки на кочку». Эстафеты с обручем	1	
23	Игры «Точно в цель», «Ктобыстрее»	1	
24	Игра «Не урони мешочек».	1	
Гимнастика (24 часа)			
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция № 7) Сообщение теоретических знаний (основа знаний) Основная стойка. Группировка.	1	Укрепление мышц спины живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке различными положениями рук.
26-27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках	2	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Техника выполнения перекатов. Стойка на лопатках.
28-30	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	3	Техника выполнения. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
31	Основная стойка. Вис, стоя лёжа, вис на согнутых руках.	1	Висы на перекладине.
32	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
33-34	Вис на согнутых руках. Передвижение по Гимнастической стенке. Отжимание от пола	2	
35-36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	2	
37-39	Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке.	3	
40	Поднимание туловища из положения лёжа.	1	
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
42	Круговая тренировка	1	
43-44	Подтягивание из вися лежа.	2	
45	Прыжки со скакалкой	1	

46	Вращение обруча	1	
47	Передвижение в колонне поодному по указанным ориентирам.	1	
48	Эстафеты	1	
Лыжная подготовка (15 часов)			
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке (инструкция №2) Сообщение теоретических знаний. Переноска и надевание лыж	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.
50-52	Ступающий без палок	3	Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
53-54	Ступающий шаг с палками	2	
55-56	Скользкий шаг без палок	2	
57	Скользкий шаг с палками	1	
58-59	Повороты переступанием.	2	
60-61	Подъемы и спуски под склон.	2	
62	Подъем лесенкой наискось.	1	
63	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов)			
64	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6).	1	Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
65-67	Ловля и передача мяча снизу на месте.	3	
68-70	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	3	
71-72	Ведение в движении правой и левой рукой. Эстафета с мячом	2	
73-75	Броски мяча в цель (в кольцо, обруч). Эстафеты с мячом	3	
76-77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч».	1	
Легкая атлетика (18 часов)			
78	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9). Прыжок в длину с места	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса.
79-80	Прыжок в длину с места	2	
81-82	Челночный бег 3x10м	2	
83	Метание набивного мяча.	1	

84-85	Беговые упражнения	2	<p>Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров.</p> <p>Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и спрдвижением вперед.</p> <p>Метание малого мяча сместа правой и левой рукой.</p>
86-87	Высокий старт. Спринтерский бег	2	
88	Бег 30 м. Метание набивного мяча из разных положений.	1	
89-91	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Игра «Метко в цель»	3	
92-93	Равномерный бег до 4 мин	2	
94-95	Кросс по пересеченной местности до 1 км	2	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часа)			
96	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция № 6) Передача и приём мяча ногой в паре на месте.	1	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие спартнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Тестирование</p>
97-99	Передача и приём мяча ногой в паре на месте.	3	
	Итого:	99	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (12 часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция № 9). Специальные беговые упражнения.	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
2	Высокий старт. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м.	1	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
3	Высокий старт с последующим ускорением.	1	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе.
4	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10м.	1	Укрепление кистей рук и плечевого пояса.

5	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	<p>Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>	
6	Прыжок в длину с места. Игра «Скакалочка»	1		
7	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня или личная гигиена.	1		
8	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.	1		
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1		
10	Метание мяча на дальность	1		
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.	1		
12	Бег на выносливость (до 1 км.).	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)				
13	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция № 6). Прыжки через скакалку. Игры «К своим флажкам».	1		<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча. Игры-зимой.</p>
14	Игра «Чай, Чай Выручай», «Гонка мячей по кругу»	1		
15	Игра «Не оступись», «Не потеряй мяч». Прыжки через скакалку	1		
16	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр.	1		
17-18	Комбинированные эстафеты	2		
19	Игра «Точно в цель».	1		
20	Эстафеты с мячом.	1		
21	Игра «С кочки на кочку»	1		
22	Игра «С кочки на кочку». Эстафеты с обручем	1		
23	Игры «Точно в цель», «Кто быстрее»	1		
24	Игра «Не урони мешочек».	1		

Гимнастика (24 часа)			
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция № 7). Построение в шеренгу и в колонну.	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
26	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. Игра «Смена мест»	1	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты.
27	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед.
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1	Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост».
29	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация. Группировка.	1	Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
30	Вис, стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
31	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя, лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
32	Вис на согнутых руках. Преодоление полосы препятствий.	1	
33	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола	1	
34	Преодоление полосы препятствий	1	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	1	
36	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами по гимнастической скамейке.	1	

37	Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке.	1	
38	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
39	Упражнения на равновесие, гибкость.	1	
40	Поднимание туловища из положения лёжа. Измерение длины и массы тела.	1	
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
42	Круговая тренировка	1	
43-44	Подтягивание из вися лежа.	2	
45	Прыжки со скакалкой	1	
46	Вращение обруча	1	
47	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация	1	
48	Эстафеты	1	
Лыжная подготовка (15 часов)			
49	ИОТ при проведении занятий на лыжах (инструкция №2). Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
50	Повороты переступанием на месте.	1	
51	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.	1	
52-53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	2	
54-55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	2	
56	Торможение падением на лыжах.	1	
57	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
58	Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	
59	Подъем ёлочкой, полуёлочкой.	1	

60	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300м. на скорость	1	
61	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции.	1	
62	Игра «Лыжные гонки»	1	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый»	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов)			
64	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6). Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу»	1	Коррекционные игры. Игры с элементами Обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча.
65-66	Ловля мяча на месте.	2	
67-68	Ловля и передача мяча в движении	2	
69	Ведение мяча на месте. Значение закаливания для укрепления здоровья. Игра «Горячий котёл»	1	
70-71	Ведение мяча с по прямой, по дуге. Игра «Мяч водящему».	2	
72-73	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Эстафеты с мячом	2	
74-76	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Эстафеты с мячом	3	
77	ОФП. Ведение мяча в парах.	1	
Легкая атлетика (18 часов)			
78	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №2). Прыжок в длину с места	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
79-80	Прыжок в длину с места	2	
81-82	Челночный бег 3x10м.	2	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
83	Метание набивного мяча.	1	
84-85	Беговые упражнения	2	Развитие аэробной выносливости.
86-87	Высокий старт. Спринтерский бег.	2	Бег в медленном темпе.
88	Бег 30 метров.	1	Укрепление кистей рук и плечевого

89-90	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	2	пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
91	Метание мяча на дальность	1	
92-93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	2	
94	Бег до 4 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	
95	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)			
96	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6). Передача и приём мяча ногой в паре на месте.	1	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)
97	Передача и приём мяча ногой в паре на месте.	1	
98	Удар по неподвижному мячу с места	1	
99	Ведение мяча ногой	1	
100-102	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	3	
Итого:		102	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (12 часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9). Высокий старт. Спринтерский бег	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе.
2-3	Высокий старт, спринтерский бег. Бег 30 м.	2	
4	Челночный бег. Ходьба и бег. 30 м., 60 м	1	

5	Прыжок в длину с разбега. Ходьба и бег.	1	Укрепление кистей рук и плечевого пояса.
6-7	Прыжок в длину с разбега.	2	Развитие мелкой моторики.
8-9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Виды физических упражнений.	2	Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге.
10	Метание малого мяча на дальность	1	Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела.
11-12	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин	2	Прыжки с ноги на ногу на месте и спрдвижением вперед. Метание малого мяча сместа правой и левой рукой.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)			
13	ИОТ у при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6). Ведение мяча на месте и в движении	1	Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.
14	ОРУ с мячом.	1	Игры зимой.
15	Стойка баскетболиста.	1	
16	Ведение мяча на месте.	1	
17	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
18	Эстафеты с мячом. ОРУ с мячами. Гимнастика для глаз	1	
19	Броски и ловля мячей	1	
20	Броски и ловля мяча в парах на месте.	1	
21	Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении	1	
22-23	Броски мяча в баскетбольное кольцо	2	
24	Подвижная игра «Метко в цель».	1	
Гимнастика (24 часа)			
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция №7). Прыжки на месте. Лазание по канату.	1	Укрепление мышц спины живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
26 - 27	Строевые упражнения. Прыжки на месте. Лазание по канату.	2	Группировка, лежа на спине и в упоре

28 - 29	Прыжки на месте. Прыжки по разметкам. Лазание по канату.	2	<p>присев. Техника выполнения</p> <p>Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.</p>
30-31	Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ.	2	
32	Перелезание через бревно. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.	1	
33 - 34	2-3 кувырка вперед. Прыжки через скакалку.	2	
35	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. ОРУ на развитие гибкости.	1	
36	Из положения лежа «мост»	1	
37	Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	
38 - 39	Упражнения в смешанных висах.	2	
40	Перекат назад в группировке. Упражнения в смешанных висах.	1	
41	Перекат назад в группировке. Повороты на носках на бревне.	1	
42-43	Акробатическая комбинация. Упражнения в смешанных упорах.	2	
44	Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне.	1	
45	Упражнения на бревне.	1	
46	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Подтягивание из вися	1	
47	Акробатическая комбинация. Повороты на носках на бревне	1	
48	Эстафеты.	1	
Лыжная подготовка (15 часов)			
49	ИОТ при проведении занятий на лыжах (инструкция №2). Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
50	Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
51	Повороты переступанием на месте.	1	

52 - 53	Повороты переступанием в движении.	2	
54 - 56	Попеременный двухшажный ход с палками	3	
57 - 59	Подъем лесенкой; спуск с пологого склона в высокой стойке	3	
60	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	
61	Эстафеты на лыжах 30-60м	1	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
Подвижные игры(14 часов)			
64	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6). ОРУ с мячом	1	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.</p>
65	Передачи мяча через сетку. ОРУ с мячом	1	
66-67	Передачи мяча через сетку на точность	2	
68 - 69	Обучение подаче мяча одной рукой через сетку	2	
70	Ловля мяча на месте	1	
71-72	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	
73-74	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	2	
75-77	Броски в кольцо двумя руками снизу и сверху	3	
Легкая атлетика (18 часов)			
78	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9). Прыжок в длину с места	1	<p>Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах наместе и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики.</p>
79-80	Прыжки в высоту с разбега. Многоскоки на одной, двух ногах	2	
81-82	Челночный бег 3х10 м	2	
83	Метание набивного мяча	1	
84 - 85	Беговые упражнения.	2	
86-87	Высокий старт, спринтерский бег	2	

88	Бег 30м. Метание мяча в вертикальную цель	1	Хват и ловля малого мяча.
89-90	Метание мяча в горизонтальную цель.	2	
91	Метание мяча на дальность	1	
92	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	
93	Бег до 4 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	
94 - 95	Кроссовый бег	2	
Подвижные игры (7 часов)			
96	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6). Ведение мяча на месте и в движении	1	Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
97	Ведение мяча в движении	1	
98	Передача и прием мяча ногой в паре на месте	1	
99	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении	1	
100	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол	1	
101-102	Игра в мини-футбол	1	
	Итого:	102	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (12 часов)			
1	Вводный урок (основа знаний). ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №9) Высокий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной
2-3	Высокий старт. Спринтерский бег, эстафетный бег	2	

4	Бег с ускорением. Бег 30м	1	
5 - 7	Прыжок в длину с разбега.	3	выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.
8	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Развитие координации частей тела.
10	Метание малого мяча.	1	
11 - 12	Равномерный бег до 7 мин	2	Прыжки с ноги на ногу на месте и продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)			
13	Основа знаний (ИОТ) при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция № 6) Броски и ловля мяча в парах.	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча.
14	Броски мяча в парах на точность	1	
15	Броски и ловля мяча в парах	1	
16	Броски и ловля мяча в парах, у стены	1	
17	Броски и ловля мяча в парах в движении	1	
18-19	Броски мяча в баскетбольное кольцо	2	
20	Упражнения с мячом	1	
21	Ведение мяча на месте	1	
22	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
23	Ведение мяча в движении	1	
24	Эстафеты	1	
Гимнастика (24 часа)			
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике (инструкция № 7) Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической

26-27	Кувырок вперед. Ходьба по бревну выпадами	2	<p>скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Группировка, лежа на спине и в упоре присев.</p> <p>Техника выполнения группировки.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Разновидности перекатов.</p> <p>Техника выполнения перекатов.</p> <p>Техника выполнения кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Техника выполнения.</p> <p>Упражнение – «Мост».</p> <p>Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>Висы на перекладине.</p> <p>Кувырок вперед с выходом в группировку.</p> <p>Стойка на голове.</p>
28	Кувырок назад. Ходьба по бревну на носках и повороты на 90гр. и 180 гр.	1	
29-30	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках	2	
31	Прыжки на месте с поворотом на 360 гр. Висы согнув ноги, углом	1	
32-33	Прыжки через набивные мячи	2	
34-36	Опорный прыжок	3	
37-39	Опускание в упор и упор стоя на колене на бревне	3	
40-41	Лазанье по гимнастической стенке и висы	2	
42	Круговая тренировка	1	
43	Акробатическая комбинация Прыжки в скакалку	1	
44	Акробатическая комбинация Прыжки в скакалку в двойках	1	
45	Акробатическая комбинация Лазанье по канату в два приема	1	
46	Эстафеты	1	
47	Вращение обруча	1	
48	Круговая тренировка.	1	
Лыжная подготовка (15 часов)			
49	ИОТ при проведении занятий на лыжах (инструкция № 2) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	<p>Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках.</p> <p>Одевание и снятие лыж.</p> <p>Овладение умением стоять на лыжах.</p> <p>Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.</p>
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
51-52	Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок	2	
53-54	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	2	
55	Прохождение дистанции до 2 км	1	
56-57	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника	2	
58-59	Подъём «ёлочкой», торможение плугом	2	
60	Подъём «ёлочкой», торможение плугом и упором	1	

61	Прохождение дистанции до 2км	1		
62	Прохождение дистанции 1 км (дев.) 1,5км (мал.)	1		
63	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов)				
64	ИОТ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (инструкция №6) Броски мяча через волейбольную сетку	1	Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча.	
65	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
66-67	Упражнения с мячом. Подача мяча	2		
68-69	Подвижная игра «Пионербол»	2		
70-71	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления	2		
72-73	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2		
74-76	Броски в кольцо двумя руками снизу и сверху	3		
77	Эстафеты с мячами	1		
Легкая атлетика (18 часов)				
78	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция № 9) Прыжок в высоту с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15	
79-80	Прыжок в высоту с разбега.	2		
81-82	Челночный бег	2		
83	Метание набивного мяча	1		
84-85	Беговые упражнения	2		
86-87	Высокий старт. Спринтерский бег	2		
88	Бег 30 м. Метание мяча в вертикальную цель	1		
89-90	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега	2		
91	Метание мяча на дальность	1		
92	Равномерный бег до 5 мин	1		
93	Равномерный бег до 5 мин, преодоление полосы препятствий.	1		
94-95	Кроссовый бег	2		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)				

96	ИОТ при проведении подвижных игр (инструкция № 6). Передача, ведение мяча.	1	Коррекционные игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры сбросанием, ловлей и метанием мяча.
97-98	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	2	
99	Обыгрыш сближающихся соперников	1	
100-102	Игра в мини-футбол.	2	
	Итого:	102	

7.Описание материально технического обеспечения образовательного процесса Компьютерныеиинформационно-коммуникативныесредства

Мультимедийные(цифровые)инструменты:учебноевидео,обучающиетелепрограммы.

Оборудование спортзала

Комплект лыж
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Волейбольные мячи
Теннисные мячи
Гимнастические палки
Обручи
Брусья
Теннисный стол
Теннисные ракетки
Перекладина
Маты
Гимнастические мостики
Гимнастические скамейки
Резиновая дорожка
Планка
Козёл, конь
Скакалки
Шведская стенка