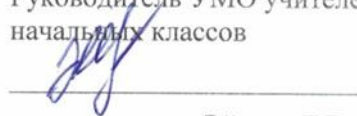


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация города Новоалтайска
МБОУ "СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края "

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО учителей
начальных классов



Эйснер Т.В.:

Протокол №1
от «29» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научно-методический совет



Кашина В.Л.

Протокол №1
от «29» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Зинкевич О.В.

Приказ № 275
от «30» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Забелина А.К.,
учитель начальных классов.

г.Новоалтайск
2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

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.

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

Предметные результаты

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

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.

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.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Учебно-методические материалы:

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Оценка достижения планируемых результатов

Подходы к оцениванию предметных знаний определены Примерной АООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (раздел «2.1.3. Система

оценки достижения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы»).

Достижение планируемых результатов освоения АООП определяется по завершению I этапа образования (к концу 4 класса).

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Во 2 классе в течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов. В течение первого полугодия 2 класса целесообразно поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

Оценку предметных результатов в балльной системе целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса. Оценка базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5 балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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 и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

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.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема | Основное содержание; Виды деятельности учащихся | Место проведения; Оборудование; Словарь. |
|---|--|--|--|
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 1 | Сообщение теоретических сведений. | Беседа. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. | Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения |
| Раздел программы легкая атлетика -26 часов | | | |
| 2 | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Беседа. 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; | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи Словарь: Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи |
| 3 | Легкая | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на | Место проведения: Спортивная площадка |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | атлетика. Бег 30м. | <p>дистанцию 30 м.</p> <p>ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».</p> | <p>Оборудование: Флажки, большие мячи, секундомер, веревка.</p> <p>Словарь: Стоять, марш, вольно, строй.</p> |
| 4 | <p>Легкая атлетика.</p> <p>Метание в горизонтальную цель.</p> | <p>ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»</p> <p>Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»</p> | <p>Место проведения: Спортивная площадка</p> <p>Оборудование: мячи, секундомер, веревка.</p> <p>Словарь: старт, финиш, веревка, цель.</p> |
| 5 | <p>Легкая атлетика.</p> <p>Метание в горизонтальную цель.</p> | <p>Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок»</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»</p> | <p>Место проведения: Спортивная площадка</p> <p>Оборудование: мячи</p> <p>Словарь: старт, финиш, веревка, цель.</p> |
| 6 | <p>Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.</p> | <p>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг».</p> <p>Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель</p> | <p>Место проведения: Спортивный зал</p> <p>Оборудование: мячи</p> <p>Словарь: Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 7 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: мячи, рулетка Словарь: Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты |
| 8 | Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Флажки, секундомер Словарь: Прыжок, игра, команда, бег |
| 9 | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Гимнастические палки, свисток Словарь: Утки, охотник, колонна, метать, мяч |
| 10 | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, Словарь: Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 11 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты. |
| 12 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Стойка, гимнастические маты, веревка Словарь: Место, прыжок, выносливость, веревка |
| 13 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Стойка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки. |
| 14 | Легкая атлетика. Метание горизонтальную цель. | 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 | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м. Словарь: щит, медведь, метать, цель |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 15 | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору». | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: скакалка, надувной мяч, флажки.</p> <p>С л о в а р ь : скакалка, поза, медведь, ров.</p> |
| 16 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 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». | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи.</p> <p>С л о в а р ь : мяч, стрелок, щит, воробушки.</p> |
| 17 | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | 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». | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.</p> <p>С л о в а р ь : бег, рапорт, снайпер, назад.</p> |
| 18 | Легкая атлетика. Различные виды | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки;</p> |

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| | ходьбы и бега. | ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору». | гимнастические маты Словарь: лазанье |
| 19 | Легкая атлетика. Техника высокого старта. | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, малые мячи |
| 20 | Легкая атлетика. Метание с места. | Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, мячи Словарь: Ловля, передача |
| 21 | Легкая атлетика. Метание на дальность. | Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. | Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. Словарь: «Челночный» бег. |
| 22 | Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную | Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов | Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | цель | | |
| 23 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. | Место проведения: спортивный зал Оборудование: Секундомер, рулетка, теннисные мячи Словарь: Тестирование, ловкость, сила, выносливость |
| 24 | Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. | Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. | Место проведения: спортивный зал Оборудование: Скакалка, теннисные мячи Словарь: Скакалка |
| 25 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 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 | Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| 26 | Легкая атлетика. | Метание мяча из седа из-за головы | Место проведения: спортивный зал |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | Метание мяча из седа из-за головы | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». | Оборудование: Мячи, напольные ориентиры |
| 27 | Эстафеты «Веселые старты» | ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница - комплексная эстафета | Место проведения: спортивный зал Оборудование: Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка Словарь: Эстафета, соревнования |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 28 | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 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 Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча | Место проведения: спортивный зал Оборудование: Скакалка Словарь: Гимнастика |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | из и.п. стоя двумя руками. | |
| Раздел программы гимнастика – 21 час | | | |
| 29 | Гимнастика | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи. Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы. |
| 30 | Гимнастика | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м. Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки. |
| 31 | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | 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». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | | | гимнастические маты. |
| 32 | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | 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». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| 33 | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | 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); | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся). С л о в а р ь : прыжок, длина, равновесие, место. |
| 34 | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку 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; | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка. С л о в а р ь : щит, воробушки, ходьба, соскок. |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| | | метание в цель; | |
| 35 | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 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. | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> флажки, мячи, обручи, мел. |
| 36 | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега; | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. С л о в а р ь : верх, низ, в стороны, голова, водящий. |
| 37 | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки». | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. С л о в а р ь : салки, кувырок, осанка, строиться. |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 38 | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки». | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. С л о в а р ь : салки, кувырок, осанка, строиться. |
| 39 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 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 | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки. С л о в а р ь : кегля, мяч, цель, мешочки. |
| 40 | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы. С л о в а р ь : высота, веревка, булава. |
| 41 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест». | <i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> сантиметровая лента, 3 мяча. С л о в а р ь : лента, мяч, зал. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 42 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | Место проведения занятий: спортивный зал. |
| 43 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал. |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ловишки с хвостиком» | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке | Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка |
| 47 | Лазание по гимнастической | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | стенке | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» | Словарь: Гантели |
| 48 | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. | Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 49 | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов | | | |
| 50 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | | Разучивание переноски лыж под рукой. | Словарь: Ступающий шаг. |
| 51 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг. |
| 52 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием |
| 53 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| 54 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| 55 | Лыжная подготовка. Скользкий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| 56 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). |
| 57 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). Словарь: шаг, лыжи, флажок, снег. |
| 58 | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| 59 | Лыжная подготовка. | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», | Место проведения занятий: площадка около школы. |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | Подъем лесенкой наискось | «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| 60 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»; | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. |
| 61 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| 62 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| 63 | Лыжная подготовка. Поворот на месте | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», | Место проведения занятия: круг на лыжной площадке. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | переступанием | «Кто быстрее?». | Словарь: поворот, пятка, склон. |
| 64 | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятия: круг на лыжной площадке. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. Словарь: поворот, пятка, склон. |
| 65 | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| 66 | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 67 | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения | Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | в игровой форме. | для профилактики нарушений зрения. |
| Раздел программы подвижные игры - ____ часов | | | |
| 68 | Подвижные игры. | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка. Словарь: кубики, поворот, налево, флажки. |
| 69 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи |
| 70 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте. | Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи |
| 71 | Подвижные | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с | Место проведения занятий: спортивный зал. |

| | | | |
|-----------|-------------------------------------|---|---|
| | игры | разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| 72 | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| 73 | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| 74 | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| 75 | Подвижные игры. Игровой урок «Школа | Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|
| | мяча» | <ul style="list-style-type: none"> - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» <p>Игры с элементами футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь | |
| Раздел программы основы знаний – 1 час | | | |
| 76 | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. | |
| Раздел программы гимнастика – 12 часов | | | |
| 77 | Гимнастика. Бег с высокого старта | 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». | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: мячи (по количеству учащихся).</p> <p>Словарь: зал, мяч, бег, старт.</p> |
| 78 | Гимнастика. | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую | Место проведения занятий: спортивный зал. |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | Бег с высокого старта | четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| 79 | Гимнастика. Бег на дистанцию 30м. | ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер. Словарь: бег, движение, петухи, скамейка. |
| 80 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| 81 | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |

| | | | |
|----|-------------------------|---|--|
| 82 | Гимнастика | <p>Совершенствование разученных ранее координационных движений.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.</p> | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: Мячи.</p> |
| 83 | Гимнастика | <p>Совершенствование разученных ранее координационных движений.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.</p> | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: Мячи.</p> |
| 84 | Гимнастика. Ползание | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p> | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Словарь: Согласование движений</p> |
| 85 | Гимнастика. Ползание | <p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p> | <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Словарь: Согласование движений</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 86 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи |
| 87 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи |
| 88 | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Обручи, гимнастическая скамейка |
| Раздел программы легкая атлетика – 14 часов | | | |
| 89 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| 90 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. |

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| | | | Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| 91 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| 92 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| 93 | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| | | | Словарь: высота, полет, дальше. |
| 94 | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше. |
| 95 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| 96 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| 97 | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| | цель | | |
| 98 | Легкая атлетика. | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка |
| 99 | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | Место проведения: спортивная площадка |
| 100 | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. | Место проведения: спортивная площадка |
| 101 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | «Челночный» бег 3x10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| 10 2 | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадка Оборудование: в зависимости от игр. |
|-----------------|---|---|--|

