

Приложение № 11
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) МБОУ СОШ № 50

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
(адаптивная физическая культура)
1-4 класс

Пояснительная записка.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов 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;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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, оббегание 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 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:

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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления 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; подсчет 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 инвентарем 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 выполнение строевых команд, ведение 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 инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

			Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Чередование бега и ходьбы по разметке	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
6	Бег и ходьба с преодолением препятствий	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу (перебежки группами)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м .Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Непрерывный бег с изменением темпа по сигналу	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Бег с преодолением	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по

	препятствий		дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
10	Непрерывный бег с изменением темпа (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. Разучивание. Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Бег с преодолением препятствий
11	Прыжки на двух ногах (на месте и с продвижением вперед)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».
12	Прыжки на двух ногах (на месте и в стороны)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»
13	Прыжки вверх из глубокого приседа	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.
14	Подпрыгивание вверх (на месте)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра

			формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	«Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.
15	Подпрыгивание вверх (с разбега)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Подпрыгивание вверх (через предметы)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением (обучение приземлению).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением (закрепление).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой

			активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	гимнастической скамейки.
20	Метание с места в горизонтальную цель (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
21	Метание с места в горизонтальную цель правой и левой рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.
22	Метание с места в горизонтальную цель (тренировка навыка)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овоци-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	Метание с места в горизонтальную цель (с расстояния)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овоци-Фрукты»
24	Метание с места в вертикальную цель (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов:	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова».

			восприятия, внимания, памяти	Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой
25	Метание с места в вертикальную цель ведущей рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26	Метание мяча из седа из-за головы (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
Раздел программы основы знаний – 1 час				
28	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.
Раздел программы гимнастика – 21 час				
29	Коррекция нарушений здоровья (формирование осанки и свода стопы)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
30	Коррекция нарушений здоровья (упражнения для формирования	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».

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

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

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

47	Лазание по гимнастической стенке (с переходом на соседний пролет)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».
48	Лазание по гимнастической стенке (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»
Раздел программы основы знаний – 1 час				
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Беседа. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
Раздел программы подвижные игры – 26 часов				
50	Подвижные игры с бегом на развитие быстроты	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
51	Подвижные игры с бегом (повторение)	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
52	Подвижные игры с прыжками	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»
53	Подвижные игры с прыжками (повторение)	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во

			способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	рву»
54	«Школа мяча» Броски мяча об пол	1	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
55	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
56	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх с хлопком	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
57	«Школа мяча» Броски мяча снизу двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
58	«Школа мяча» Броски мяча от груди двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.

			психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
59	«Школа мяча» . Броски мяча от головы двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение .Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
60	«Школа мяча» (броски мяча с отскока от пола в парах)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики. Разучивание. Пас ведущей ногой в парах. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
61	«Школа мяча» (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики. Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки» Повторение. Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»
62	«Школа мяча» (игры с мячом)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»
63	«Школа мяча» (удары мяча об пол)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
64	«Школа мяча»(удары мяча об пол в движении)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.

	вперед)		пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65	«Школа мяча» (удары мяча об пол на месте и в движении)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
66	«Школа мяча»	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».
67	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки» Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»
69	«Школа мяча» Подбрасывание и ловля мяча	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча

			пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
70	«Школа мяча» Упражнения с набивными мячами	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек» Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча» Подбрасывание мяча в сочетании с шагом вперед	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов» Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.
72	«Школа мяча» Подбрасывание мяча в сочетании с движением	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»
73	«Школа мяча» Броски о стену снизу двумя руками	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
74	«Школа мяча» Броски мяча о стену в сочетании с	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с

	движением		пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
75	«Школа мяча» Закрепление	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
Раздел программы основы знаний – 1 час				
76	Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека	1	Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	Беседа. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».Игра «Ловишки-хвостики».
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
77	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками
78	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»
79	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и

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

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

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

99	Метание с места на дальность (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<p>Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» .</p> <p>Тестирование.</p>
	Итого:	99		

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
Раздел программы основы знаний – 1 час			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1	Беседа. Сообщение теоретических сведений. Содержание одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Комплекс ОРУ без предметов.
Раздел программы легкая атлетика -26 часов			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра.
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте марш!»
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Метание в горизонтальную цель» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу «Веровочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в шеренгу по горизонтальную цель
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки марш», «Салки марш» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игры «Салки марш», «Салки марш» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель.
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с места. Дыхательные упражнения. Игры: «Веровочный круг», «Веровочный круг»
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесия. Метание мячей вправо, «Прыжком налево!»; метание мячей вправо. ОРУ с гимнастическими палками
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; игра «Салки марш» ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору»
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгайки»
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайпер» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; игра «Салки марш» одному; Игра «Отгадай по голосу».
18	Легкая атлетика. Различные	1	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	виды ходьбы и бега.		ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника метания. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки марш».
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под оградой». Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками.
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка.
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель.
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скорость, выносливость, сила мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	Тестирование (скоростные качества, выносливость, сила мышц живота). Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные упражнения «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие.
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1	Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные упражнения «день и ночь», «перемена мест».
27	Эстафеты «Веселые старты»	1	ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница - комплексная эстафета
Раздел программы основы знаний – 1 час			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической зарядки. Коррекционная игра для развития мелкой моторики. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Скакалки». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча.
Раздел программы гимнастика – 21 час			
29	Гимнастика. Упражнения с обручами	1	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».
30	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег палками».
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными способами; прыжок с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места.
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными способами; прыжок с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места.
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке (с поворотами).	1	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Скакалки». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами).
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом.	1	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом; прыжки в длину с разбега; акцентировать внимание учащихся на инструкции «Повторяй за мной»; игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание мяча.
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Построения в различных местах зала (в одну-две линии).

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	скамейке		команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Раздай сигнал»; строевые упражнения.
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке (закрепление)	1	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке;
37	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (техника выполнения)	1	Упражнения на формирование осанки; элемент кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание. Выполнение строевых команд; игра «Салки».
38	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (обучение)	1	Упражнения на формирование осанки; элемент кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание. Выполнение строевых команд; игра «Салки».
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	Закрепление навыков выполнения упражнений учащимися поворотов на месте; выполнения прыжков
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжков «Повторяй за мной», «Перемена мест».
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки»
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивание «Ловишки»
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег по стенке Игра «Ловишки с хвостиком»
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке
46	Лазание по гимнастической стенке	1	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке
47	Лазание по гимнастической стенке	1	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Лазание по гимнастической стенке»
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений на гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке,
Раздел программы основы знаний – 1 час			
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятии лыжными упражнениями на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки. История зимних Олимпийских игр.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	Организационно-методические требования на уроке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение переноски лыж под рукой, техники скользящего шага поворотом переступанием на лыжах без палок.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Скользящий шаг без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Выявление уровня имеющихся навыков перед занятием. Скользящий шаг и скользящего шага без палок.
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученных упражнений скользящим шагом; игра «Кто первый?».
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Построение на лыжах; выполнение ранее изученных упражнений скользящим шагом; игра «Кто первый?».
56	Лыжная подготовка. Подъем	1	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	лесенкой наискось		флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Построение в шеренгу; техника передвижения сту флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение пово «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	Передвижение ступенчатым шагом; обучение пово «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	Повторение техники ступающего шага и скольз «Ворота», «Кто дальше?»;
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на с лыжах с лыжными палками.
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на с лыжах с лыжными палками.
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	Выполнение поворота на месте переступанием вок спуск с учебного склона в основной стойке; игры «К
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	Выполнение поворота на месте переступанием вок спуск с учебного склона в основной стойке; игры «К
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «В
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «В
Раздел программы основы знаний – 1 час			
67	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях поведением игроков на площадке. Элементарные и Упражнения на релаксацию, дыхательные упражне
Раздел программы подвижные игры – 8 часов			
68	Подвижные игры.	1	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте п «Дружная эстафета».
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди эстафетах и подвижных играх.
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бег с остановками в шаге. С изменением направлени Ведение баскетбольного мяча на месте.
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину
72	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину
73	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «По
74	Подвижные игры с элементами футбола	1	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «По
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь
Раздел программы основы знаний – 1 час			
76	Сообщение теоретических сведений.	1	Элементарные сведения о гимнастических предм осанке, равновесии. Значение режима дня.
Раздел программы гимнастика – 12 часов			
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четверту мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных нап
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	Ознакомление учащихся с задачами на четверту мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных нап

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег «Защищенное движение».
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по «Стрелки».
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по «Стрелки».
82	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных упражнений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за спины.
83	Гимнастика	1	Совершенствование разученных ранее координационных упражнений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за спины.
84	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координации движений. Коррекционная игра для развития звукоподражанию.
85	Гимнастика. Ползание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координации движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии и координационных движений.
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии и координационных движений по гимнастической скамейке парами.
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии и координационных движений с сохранением устойчивого равновесия.
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов			
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обведение мяча — садись».
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обведение мяча — садись».
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту в проведении игры «Кто дальше бросит?».
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту в проведении игры «Кто дальше бросит?».
93	Легкая атлетика.	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию «Кто дальше прыгнет?»
94	Легкая атлетика.	1	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию «Кто дальше прыгнет?»
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении «Прыжки в высоту по порядку строгий».
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель «Метание мяча в горизонтальную цель».
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель «Метание мяча в горизонтальную цель».
98	Легкая атлетика.	1	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег. Игра «Ловишки»
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра для развития речевой деятельности. Итоговый контроль физической подготовленности.
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой. Коррекционная игра. Тестирование.
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	«Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов занятия.
ИТОГО		102	

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Раздел программы основы знаний – 1 час			
1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках физкультуры	1	Сообщение теоретических сведений. Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.
Раздел программы легкая атлетика -26 часов			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи».
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов;

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды деятельности учащихся
			3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Заяц без домика».
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	1) прыжки в длину с трех-четырех шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».
Раздел программы Подвижные игры – 9 часов			
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола
26	Подвижные игры. Футбол.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)
27	Подвижные игры. Футбол.	1	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)
Раздел программы основы знаний – 1 час			

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.
Раздел программы гимнастика – 21 час			
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».
32	Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке	1	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».
33	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			4) Игра «Лохматый пес»
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом
48	Подвижные игры. Пионербол	1	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол
Раздел программы основы знаний – 1 час			
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.
54	Лыжная подготовка.	1	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».
56	Лыжная	1	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды деятельности учащихся
	подготовка. Скользкий и ступающий шаг.		повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками
61	Лыжная подготовка. Скользкий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двужажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	1	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двушажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».
Раздел программы основы знаний – 1 час			
67	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
Раздел программы подвижные игры - 8 часов			
68	Подвижные игры.	1	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола
71	Подвижные игры	1	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».
72	Подвижные игры	1	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».
73	Подвижные игры	1	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;
74	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».
75	Подвижные игры	1	1) беседа о правильном дыхании;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».
Раздел программы основы знаний – 1 час			
76	Сообщение теоретических сведений.	1	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.
Раздел программы гимнастика – 12 часов			
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».
80	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».
81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.
82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.
83	Гимнастика.	1	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».
84	Гимнастика.	1	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».
85	Гимнастика.	1	1) бег и метание мяча на дальность;

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
			2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».
86	Гимнастика.	1	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».
87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов			
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;
93	Легкая атлетика.	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
94	Легкая атлетика.	1	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную	1	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».

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

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ).Выполнение физических упражнений	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками по ТБ
2.	Челночный бег. Эстафета	1	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
5.	Бег с ускорениями.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
7.	Прыжки с преодолением препятствий,	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
8.	Прыжки в глубину , напрыгивание	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».
10.	Полоса препятствий.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх. Игра «Третий лишний».
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	Бросок мяча в цель. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете
Подвижные игры (20 часов)			
12.	Обучение подаче мяча сбоку.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. Игра «Космонавты»
13.	Совершенствование подачи мяча.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку. Игра «Космонавты».
14.	Верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами.
15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
16.	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете. Эстафета «Веровочка под ногами».
17.	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Игра «Прыжки по полоскам».
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (разучивание).	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.
20.	Игра «Зайцы в огороде» (разучивание)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».
21.	Игра «Зайцы в огороде» (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.
22.	Игра «Мышеловка» (разучивание)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».
23.	Игра «Мышеловка» (отработка навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.
24.	Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».
25.	Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей». Выполнение тренировочных упражнений.
26.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».
27.	Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров». Выполнение тренировочных упражнений.
28.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	(разучивание)		качеств. Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».
29.	Игра «Кто обгонит?» (совершенствование навыков)	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений.
30.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
31.	Эстафеты с мячами и подвижные игры	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
Гимнастика (20 часов)			
32.	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок по разделу «Гимнастика»	1	Выполнение физических упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками по ТБ.
33.	Кувырок назад и пережат (обучение)	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.
34.	Кувырок назад и пережат (совершенствование навыков)	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.
35.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
36.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
37.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
38.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. Эстафеты «Не ошибись»
40.	«Мостик» (с помощью учителя)..	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах. Эстафеты
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами.

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

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	двухшажный ход. Прохождение дистанции.		Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете.
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции.
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
60.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции.
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение дистанции.
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете.
64.	Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.
68.	Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки.

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

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
			Участие в подвижной игре.
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в мини-баскетбол.
Легкая атлетика (7 часов)			
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность..	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.
98.	Прыжки в длину с места.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх. Игра «Бездомный заяц».
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.
101.	Броски теннисного мяча на дальность.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. Игра «Прыжок за прыжком».
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. Игра «Гуси-лебеди».
ИТОГО :		102	