

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
г. Нижние Серги

**Рабочая программа по курсу  
«Физическая культура»  
для обучающихся  
с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)  
(3 класс)**

2020г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты** освоения РП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо есть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты** освоения РП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

### ***Предметные результаты***

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

### **Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

- 5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- 4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
- 3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
- 2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;
- 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;
- 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;
- 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания по физической культуре.**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами – 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения,



закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|   | Раздел                               | Тема (часы)                             | Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 1 четверть                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 | <b>Легкая атлетика</b><br>(30 часов) | Сообщение теоретических сведений        | Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития.<br>Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.                                                                                     |
| 2 |                                      | Ходьба и бег                            | Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе.<br>Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.<br>Коррекционная игра «Быстро по своим местам». |
| 3 |                                      | Ходьба и бег в различных направлениях   | Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.<br>Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.<br>Игра «Летчики».                                                                                                                                          |
| 4 |                                      | Ходьба и бег в различных направлениях.  | Повторение. Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.<br>Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5 |                                      | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                         | Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.<br>Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий.<br>«Слепой медведь» (осетинская народная игра).                                                                                                                                                       |
| 6  |  | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.<br>Ходьба и бег с преодолением препятствий.<br>Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.<br>Игра «Волшебные буквы»<br>Упражнения на релаксацию. |
| 7  |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением.         | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.<br>Разучивание. Бег с ускорением.<br>Волк и овцы (русская народная игра)                                                                                         |
| 8  |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением.         | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с ускорением.<br>Разучивание. Волк и овцы (русская народная игра)<br>Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»                                                   |
| 9  |  | Ходьба и бег. Бег с ускорением.         | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).<br>Разучивание. Игра «Черепашки»                                                                                             |
| 10 |  | Прыжки с поворотом                      | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами.<br>Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°<br>Коррекционная игра «Повтори не ошибись»                                               |
| 11 |  | Прыжки с поворотом                      | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.<br>Разучивание. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»                                                                                                                                                                                                        |
| 12 |  | Прыжки с поворотом                      | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.<br>Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°.<br>Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»                                                                                                                                                          |
| 13 |  | Прыжки через скакалку                   | Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°.<br>Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах                                                                                                                                                                                                  |

|            |                           |                                                |                                                                                                                                                                          |
|------------|---------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                           |                                                | «Ворота» (русская народная игра).                                                                                                                                        |
| 14         |                           | Прыжки через скакалку                          | Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Упражнения на релаксацию                                     |
| 15         |                           | Прыжки в длину с места                         | Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног<br>Игра-эстафета «Волшебные буквы» |
| 16         |                           | Прыжки в длину с места                         | Повторение. Прыжки в длину с места<br>Разучивание. Игра «Бездомный заяц»<br>Игра на внимание «Летает - не летает»                                                        |
| 17         |                           | Прыжки в длину с разбега                       | Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног.<br>Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов.<br>Игра «Дракон кусает свой хвост»                                |
| 18         |                           | Прыжки в длину с разбега                       | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.<br>Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра)<br>Тестирование                                                         |
| 19         |                           | Прыжки с высоты с мягким приземлением          | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.<br>Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги.<br>Игра «Лиски»                                         |
| 20         |                           | Прыжки с высоты с мягким приземлением          | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги<br>Игра «Лиски»                                                                                            |
| 21         |                           | Впрыгивание на мягкое препятствие              | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги<br>Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие<br>Игра «Позвони в колокольчик»                          |
| 22         |                           | Впрыгивание на мягкое препятствие              | Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие<br>Разучивание. комплекс ОРУ в кругу<br>Игра «Позвони в колокольчик»                                                       |
| 23         |                           | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Комплекс ОРУ в кругу<br>Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах                                                                          |
| 24         |                           | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах<br>Игры.                                                                                                      |
| 2 четверть |                           |                                                |                                                                                                                                                                          |
| 25         | Легкая атлетика (6 часов) | Метание малого мяча в горизонтальную цель      | Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.<br>Игра «Меткий снайпер» |
| 26         |                           | Метание малого мяча в                          | Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель                                                                                                                    |

|    |                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | горизонтальную цель                         | Разучивание. ОРУ с малым мячом<br>Игра «По названным мишеням»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 27 |                                 | Метание малого мяча в вертикальную цель     | Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 28 |                                 | Метание малого мяча в вертикальную цель     | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 29 |                                 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель<br>Разучивание. Броски набивного двумя руками снизу и от груди, из-за головы<br>Эстафета с мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 |                                 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.<br>Разучивание. Игра «Гандбольные салки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31 | <b>Гимнастика</b><br>(15 часов) | Сообщение теоретических сведений            | Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук<br>Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.<br>Упражнения «Ласточка», Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). |
| 32 |                                 | Упражнения в равновесии                     | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,<br>Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук.<br>Упражнения на формирование правильной осанки.<br>Игра «Канатоходец»                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 33 |                                 | Упражнения в равновесии                     | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.<br>Упражнения на формирование правильной осанки.<br>Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.<br>Игра «Канатоходец»                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 34 |                                 | Упражнения в равновесии                     | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук.<br>Упражнения на формирование правильной осанки.<br>Разучивание. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см<br>Игра «Канатоходец».                                                                                                                                                                                                                        |

|    |  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35 |  | Упражнения в равновесии                       | Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.                                                                                                                                         |
| 36 |  | Упражнения в равновесии                       | Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками.<br>Разучивание. Поворот кругом переступанием на г/скамейке                                                                                                                                                                                                  |
| 37 |  | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Повторение. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.                                                                                                      |
| 38 |  | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).<br>Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.<br>Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках |
| 39 |  | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).<br>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.<br>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.                                                                      |
| 40 |  | Лазание по гимнастической стенке              | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).<br>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.<br>Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке.<br>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.                                                                                          |
| 41 |  | Лазание по гимнастической стенке              | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).<br>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки<br>Повторение.<br>Эстафета: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.                                                                                                                   |

|            |                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42         |                             | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.<br>Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному)                                                                                                                                                                                      |
| 43         |                             | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.<br>Передача и переноска предметов на расстояние.                                                                                                                                                                                                              |
| 44         |                             | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.<br>Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.                                                                                                                                                      |
| 45         |                             | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.<br>Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.                                                                                                                                                      |
| 3 четверть |                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 46         | Лыжная подготовка (9 часов) | Сообщение теоретических сведений           | Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.<br>Разучивание. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника» |
| 47         |                             | Ходьба на лыжах скользящим шагом           | Повторение. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе.<br>Разучивание. Восстановление навыков скользящего шага.                                                                       |
| 48         |                             | Повороты на лыжах                          | Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Восстановление навыков скользящего шага.<br>Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.<br>Игра «Лыжные рельсы»                                                                                                                                     |
| 49         |                             | Ходьба на лыжах ступающим шагом            | Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.<br>Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.<br>Игра «Лыжный поезд»                                                                                                                                                           |
| 50         |                             | Подъем на лыжах                            | Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.<br>Игра «Лыжный поезд»                                                                                                                                                                     |

|    |                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 |                                 | Подъем и спуск на лыжах          | Повторение. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.<br>Разучивание. Спуск на лыжах со склона до 15°. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»                                                                                                                                                                  |
| 52 |                                 | Спуск и торможение               | Повторение. Спуск на лыжах со склона до 15°. Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»                                                                                                                                                                   |
| 53 |                                 | Спуск и торможение               | Повторение. Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Игра «Лыжные буксиры»                                                                                                                 |
| 54 |                                 | Передвижение в медленном темпе   | Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж<br>Разучивание. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе.<br>Игра «Кто самый быстрый?»                                                        |
| 55 |                                 | Передвижение в медленном темпе   | Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе.<br>Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)                                                                                                                                |
| 54 | <b>Подвижные игры</b> (24 часа) | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами.<br>Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.<br>Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом<br>Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения |
| 55 |                                 | Школа мяча                       | Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.<br>Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху<br>Игра «Горячий мяч»                                                                                                                                |
| 56 |                                 | Школа мяча                       | Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.<br>Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра)<br>Упражнения на релаксацию                                                                                                                                   |
| 57 |                                 | Школа мяча                       | Повторение. Передача мяча снизу, сбоку<br>Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)<br>«Змейка» (русская народная игра)<br>Упражнения на релаксацию                                                                                                                                    |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча в парах.<br>Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч».<br>Упражнения на релаксацию                                                                                                                                                                                  |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Игра «Не урони мяч»<br>Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку<br>Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»                                                                                                                                                                                                |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку.<br>Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку.<br>Эстафета с мячами.                                                                                                                                                                                           |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку<br>Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).<br>Игра «Не давай мяч водящему»                                                                                                                                                                                      |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.<br>Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).<br>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br>Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.<br>Игра-эстафета «Полет на ядре»                                     |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.<br>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br>Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола<br>Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.<br>Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.<br>Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.<br>Упражнения на дыхание и релаксацию.                                             |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.<br>Разучивание. Ведение мяча в движении<br>Упражнения на дыхание и релаксацию.                                                                                                                                                                       |
| 66 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе).<br>Разучивание. Ведение мяча с изменением направления<br>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.                                                                                                                                                           |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.<br>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                                                                    |



|            |                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 68         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.<br>Игра «Охотники и утки»<br>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение                                                                      |
| 69         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах<br>Игра «Охотники и утки»<br>Дыхательные упражнения                                                                                                  |
| 70         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах<br>Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках<br>Дыхательные упражнения                                                                                |
| 71         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Сюжетные ОРУ.<br>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                        |
| 72         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах)<br>Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках<br>Сюжетные ОРУ.                                                                                       |
| 73         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках<br>Сюжетные ОРУ.<br>Разучивание. Ловля и передача в квадратах<br>«Игра «День и ночь»                                                                            |
| 74         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах<br>Ловля и передача мяча в квадратах<br>Игра-эстафета с мячами.                                                                                                        |
| 75         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах<br>Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача<br>Коррекционная игра «Светофор»                                                                           |
| 76         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча и передача<br>Эстафета с переноской мячей.                                                                                                                                                  |
| 77         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди<br>Тестирование<br>Упражнения на дыхание и релаксацию                                                                                                                 |
| 78         |                                 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы<br>Эстафета с мячом<br>Упражнения на дыхание и релаксацию                                                                                                              |
| 4 четверть |                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 79         | <b>Гимнастика</b><br>(13 часов) | Сообщение теоретических сведений    | Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья.<br>Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. |

|    |  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                          | Упражнения для правильной осанки.<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                        |
| 80 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа                                                                                                                                                |
| 81 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа<br>Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног                                                                           |
| 82 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног<br>Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев<br>Коррекционная игра. «Повтори не ошибись» |
| 83 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев<br>Разучивание. ОРУ с обручем.<br>Игра «Прыжки по кочкам»                                                  |
| 84 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с обручем. Корригирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев<br>Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.<br>Игра «Прыжки по кочкам»                 |
| 85 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с обручем. перекаат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.                                                                                                                                                                                |
| 86 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с обручем. перекаат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.<br>Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы                                                                                                                   |
| 87 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекааты назад-вперед в упор присев.<br>Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища.                                                                    |
| 88 |  | Корригирующие упражнения | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.<br>Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение<br>Коррекционная игра «Бегемот».                                             |

|    |                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 89 |                                     | Корригирующие упражнения                | Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на укрепление мышц туловища.<br>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.<br>Коррекционная игра «Бегемот»        |
| 90 |                                     | Корригирующие упражнения                | Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища.<br>Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц<br>Коррекционная игра «Канатоходцы» |
| 91 |                                     | Корригирующие упражнения                | Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на укрепление мышц туловища.<br>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.<br>Коррекционная игра «Канатоходцы»         |
| 92 | <b>Легкая атлетика</b><br>(6 часов) | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Подводящие упражнения. Строевые.<br>Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища.<br>Чередование бега и ходьбы                                                   |
| 93 |                                     | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Повторение. Чередование бега и ходьбы.<br>Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия<br>Кроссовый бег в умеренном темпе.                                                                            |
| 94 |                                     | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»<br>Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия<br>Разучивание. Быстрый бег.<br>Игра «Пятнашки».                                     |
| 95 |                                     | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»<br>Повторение. Высокий старт с последующим ускорением.<br>Тестирование.                                                                              |
| 96 |                                     | Метание на дальность                    | Повторение. Эстафета с обручем<br>Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию<br>Разучивание. Метание на дальность.                                                                                               |
| 97 |                                     | Метание на дальность                    | Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета.<br>Повторение. Метание на дальность<br>Тестирование.                                                                                                             |
| 98 |                                     | Сообщение теоретических сведений        | Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила.<br>Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.                                                       |

|     |  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|--|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 99  |  | Плавание.<br>Лежание на<br>груди и на спине | Подводящие упражнения. Вхождение в воду.<br>Передвижение по дну бассейна.<br>Повторение. Правила поведения на воде.<br>Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.<br>Работа ног у вертикальной поверхности. Обучение<br>всплыванию.<br>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата».<br>Лежание на груди и на спине. |
| 100 |  | Плавание.<br>Лежание на<br>груди и на спине | Подводящие упражнения. Вхождение в воду.<br>Передвижение по дну бассейна.<br>Повторение. Упражнения «Поплавок», «Медуза»,<br>«Лягушата».<br>Разучивание. Лежание на груди и на спине.<br>Плавание с доской.                                                                                                              |
| 101 |  | Плавание с<br>доской                        | Подводящие упражнения. Вхождение в воду.<br>Передвижение по дну бассейна.<br>Повторение. Упражнения на всплывание. Лежание<br>на груди и на спине. Плавание с доской.<br>Разучивание. Упражнения на согласование работы<br>рук и ног.                                                                                    |
| 102 |  | Плавание с<br>доской                        | Подводящие упражнения. Вхождение в воду.<br>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата».<br>Повторение. Проплывание отрезков на ногах,<br>держась за доску.<br>Игра «Караси и карпы».                                                                                                                                    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Мартьянова Елена Борисовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022