

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление Министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ п.Масленниково

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Гомонов В. В.
Протокол №1 от «21» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УР

Имашева А. С.
Протокол №1 от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
п. Масленниково

Шустова Н. И.
Приказ № 103/1 от «30» августа 2024 г.

Адаптированная общеобразовательная программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
2класс

Масленниково 2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1598), Программой для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., Рабочие программы. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение», 2023.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

Оздоровительная задача - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача –. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность ,на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

Коррекционная задача - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

В программу включены: подвижные игры и игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика курса:

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура (адаптивная)» отводится: 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 уч. недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлена на воспитание детей с ЗПР уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предмет «Физическая культура (адаптивная)» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура (адаптивная)».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты обучения

Обучающийся научится:

- выполнять все пройденные основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и мяча (малого);
- сохранять устойчивое равновесие; выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития, выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления,

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Содержание учебного предмета

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование локомоторной – статической функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тем или упражнениям, учитывая, что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений
- упр. с длительным статическим напряжением
- упор и висы
- упр., развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом – ортопедом.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Сведения о спорте: сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжах и подвижных игр.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения. Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; с остановками по сигналу; имитируя животных, птиц, самолет, паровоз и тд. Бег: равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч», «Быстрый, ловкий», «Вокруг стульев», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Ладушки». «Совушка», «Два Мороза», «Волк во

рву», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекааты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *шии-шии-шии*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Упражнения в равновесии: для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; поворо-

ты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чү-чү-чү(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции поздно -тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыка-

ние стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палкаверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой,верху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху).

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	Включается во все уроки физкультуры	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; игры на развитие внимания, быстроты.
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	Включается во все уроки физкультуры	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой</p>	Профилактические и коррекционные упражнения на развитие моторики, специальные дыхательные упражнения. Комбинации из числа разученных упражнений.

			<p>деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Излагать правила и условия подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	
3	<p>Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжные гонки подвижные игры развитие физических качеств, коррекционные упражнения. Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы):</p>	<p>102 ч: 10 16 16 16 44</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ходьбы на лыжах. Осваивать технику ходьбы на лыжах различными способами. Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты и координации движения. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Излагать правила и условия подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Профилактические и коррекционные упражнения на развитие моторики, специальные дыхательные упражнения. Комбинации из числа разученных упражнений.</p>

			<p>Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	
--	--	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год
1 четверть**

№	Тема урока	Основное содержание урока	Содержание деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность	Дата по плану	Дата по факту	Оборудование, инвентарь.
Легкая атлетика- 9 час, «подвижные игры»8 час, коррегирующие упражнения10час. - 27 часов.							
1\1 л/а	Техника безопасности и правила поведения на уроках.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви. Разновидности ходьбы и бега.	Беседа. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
2\2 л/а	"Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке".	Техника высокого старта.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию:»пространство»,»равновесие», «дуновение ветра», Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
3\1 к/у	Развитие координации движений.	Техника высокого старта.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; ра-			Спортивный зал школы. Гимнастиче-

			<p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений).</p> <p>Техника высокого старта.</p> <p>Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра»,</p> <p>Игра « Мяч», «Цветочек».</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>зучить</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>			<p>ский мат, резиновый мяч, стул</p>
4\3 л/а	Поворот переступанием.	<p>Повороты. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений).</p> <p>Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно дышать при медленном беге до 3 Развитие координации движения в прыжке с места.</p>			<p>Спортивный зал школы.</p> <p>Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>
5\4 л/а	Подвижная игра "Поворот переступанием".	<p>Повороты. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений).</p> <p>Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно дышать при медленном беге до 3 Развитие координации движения в прыжке с места.</p>			<p>Спортивный зал школы.</p> <p>Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>

6\2 к/у	Развитие силы рук, плечевого пояса.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра «Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
7\5 л/а	Техника метания мяча.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подводящие упражнения для метания.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
8\6 л/а	Техника метания мяча.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подводящие упражнения для метания.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений).	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул

			<p>Техника высокого старта.</p> <p>Упражнение на координацию с мячом , подводящие упражнения для метания.</p> <p>Игра « Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли».</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>				
9\3 к/у	Упражнения на осанку.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений).</p> <p>Упражнение на осанку: для рук и плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>			<p>Спортивный зал школы.</p> <p>Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>
10\7 л\а	Техника метания мяча.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подводящие упражнения для метания.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений).</p> <p>Техника высокого старта.</p> <p>Упражнение на координацию с мячом , подводящие упражнения для метания.</p> <p>Игра « Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли».</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>			<p>Спортивный зал школы.</p> <p>Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>
11\8 л\а	Подвижная игра "Техника метания мяча".	Общеразвивающие и корригирующие	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс,</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения</p>			<p>Спортивный зал школы.</p>

		упражнения. Подводящие упражнения для метания.	в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.	в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
12\4 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев			Спортивный зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
13\9 ла	Техника метания мяча.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Подводящие упражнения для метания.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул

			кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.				
14\5 кУ	"Развитие координации движения".	Развитие ловкости. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять команды. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
15\1 п\и	Подвижные игры с мячом.	«Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
16\2 п\и	Подвижные игры с мячом.	«Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер

			<p>массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>				«КОЛЬЦО».
17\6 к\у	Подвижные игры «Совушки», «Ладушки».	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике(для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
18\3 п\и	Подвижные игры: «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки».	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
19\4 п\и	Подвижные игры: «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совуш-	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой.</p>	Уметь правильно выполнять движения. После каждого			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый

		ки», «Ладушки».	Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	упражнения дыхательное упражнение.			мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
20\7 к\у	Подвижные игры «Совушки», «Ладушки».	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
21\5 п\и	Подвижные игры: «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			расслабление.				
22\6 п\и	Подвижные игры: «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
23\8 к\у	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
24\7 п\и	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.				
25\8 п\и	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

2 четверть

№	Тема урока	Основное содержание урока	Содержание деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность	Дата по плану	Дата по факту	
Гимнастика 10ч., подвижные игры 4ч., корректирующие упражнения.7ч. Всего- 21 час							
26\9 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

27\10 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
28\1 г\а	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Упражнение на круглых лечебных мячах. Игры.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, чередуя с бегом. Упражнение на круглых лечебных мячах. Игры: «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; игры на развитие внимания, быстроты.			Спортивный зал школы. Гимнастические маты.
29\2 г\а	Техника положения «упор присев»	Учить выполнению упора присев Упражнения на равновесие.	Разновидности ходьбы и бега. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Учить выполнению упора присев Игры с мячами.	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание.			Спортивный зал школы. Гимнастические маты, Массажный коврик, тренажер «кольцо».
30\1 к\у	Развитие координации движения.	Корректирующие упражнения для рук и	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на по-	Развитие выносливости, внимания, лов-			Спортивный зал школы.

		ног, туловища.	яс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	кости, координации движения.			Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
31\3 г\а	Техника положения «упор присев»	Учить выполнению упора присев Упражнения на равновесие.	Разновидности ходьбы и бега. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Учить выполнению упора присев Игры «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание.			Спортивный зал школы. Гимнастические маты, Массажный коврик, тренажер «кольцо».
32\4 г\а	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.	Учить перекаты назад - вперед из положения упор присев. Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке».	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Перекаты назад - вперед в группировке из упора присев. Игра на внимание, Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание.			Спортивный зал школы. Гимнастические маты, Массажный коврик, тренажер «кольцо».

		Дыхательные упражнения и на расслабление	руке». Дыхательные упражнения и на расслабление.				
33\1 ци	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
34\5 г\а	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.	Учить перекаты назад - вперед из положения упор присев. Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Дыхательные упражнения и на расслабление	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Перекаты назад - вперед в группировке из упора присев. Игра на внимание, Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание.			Спортивный зал школы. Гимнастические маты, Массажный коврик, тренажер «кольцо».
35\6 г\а	Техника перекатов назад – вперед из по-	Учить перекаты назад - вперед из положения	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коври-	Уметь правильно выполнять упражне-			Спортивный зал школы.

	ложения упор присев в группировке.	упор присев. Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Дыхательные упражнения и на расслабление	ке. Перекаты назад- вперед в группировке из упора присев. Игра на внимание, Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Дыхательные упражнения и на расслабление.	ния, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание.			Гимнастические маты, Массажный коврик, тренажер «кольцо».
36\2 к\у	Развитие координации движения.	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Упражнение на координацию: »пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
37\7 г\а	Техника выполнения упражнений на равновесие.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство.			Спортивный зал школы. Резиновый мяч, гимнастический мат.

			расслабление.				
38\3 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
39\4 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
40\8 г\а	Техника выполнения упражнений на равновесие.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, ходьба по скамейке с помощью. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, ходьба по	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.			Спортивный зал школы. Резиновый мяч, гимнастический мат, гимнастическая скамейка.

			скамейке с помощью. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.				
41\2 ц\и	Подвижные игры с мячом.	«Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Боулинг», «Собери кегли».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Боулинг», «Собери кегли». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
42\9 г\а	Перекаты из различных исходных положений.	На матах вперед, назад, боком из ип лежа. Передвижения на четвереньках, по пластунски.	Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). На матах вперед, назад, боком из ип лежа. Передвижения на четвереньках, ползание по пластунски.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», гимнастические маты 4 штуки. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
43\5 к\у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору де-	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на			Спортивный Зал школы. Массажный

		тей.	Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
44\10 г\а	Перекаты из различных исходных положений.	На матах вперед, назад, боком из ип лежа. Передвижения на четвереньках, по пластунски.	Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). На матах вперед, назад, боком из ип лежа. Передвижения на четвереньках, ползание по пластунски.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», гимнастические маты 4 штуки. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
45\6 к\у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
46\3 п\и	Подвижные игры с мячом.	«Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Бо-	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на по-	Уметь правильно выполнять движе-			Спортивный Зал школы.

		улинг», «Собери кегли».	яс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Боулинг», «Собери кегли». Дыхательные упражнения и на расслабление.	ния. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
47\7 к\у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
48\4 п\и	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			<p>массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

3 четверть

№	Тема урока	Основное содержание урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Коррекционно-развивающая направленность	Дата по плану	Дата по факту	
Лыжи -16ч. Коррекционные упражнения 11 час Всего-27 часов							
49\1 л\п	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Беседа о форме одежды на улице, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Развитие координации движения.	Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	Уметь правильно, самостоятельно определять температуру и выбрать одежду. Подобрать лыжный инвентарь по размеру. Игры на развитие внимания, быстроты.			Спортивный зал школы. Секундомер, мячи волейбольные, Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
50\2 л\п	Учить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Беседа о правилах поведения. Подбор лыж, переноска.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
51\1	Упражнение на ле-	Упражнения, лежа на	Разновидности ходьбы и бега.	Уметь правильно вы-			Спортивный

к\у	чебных мячах.	спине. Игры по выбору детей.	ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	полнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
52\3 л\п	Обучение ступающему шагу.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесия.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
53\4 л\п	Обучение ступающему шагу.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесия.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
54\2 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
55\5	Обучение ступающе-	Уметь правильно и	Построение с лыжами в руках,	Развитие внимания,			Спортивная

л\п	му шагу.	самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			площадка школы. Лыжи, палки.
56\6 л\п	Обучение ступающему шагу.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
57\3 к\у	Техника выполнения упражнений на равновесие.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство.			Спортивный зал школы. Резиновый мяч, гимнастический мат.
58\7 л\п	Обучение ступающему шагу.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
59\8 л\п	Зачет: ступающий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.

60\4 к\у	Зачет: Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
61\9 л\п	Обучение ступающему шагу с палками.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесия.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
62\10 л\п	Обучение ступающему шагу с палками.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесия.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
63\5 к\у	Развитие координации движения.	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый,	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.				
64\11 л\п	Обучение ступающему шагу с палками.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
65\12 л\п	Зачет: ступающий шаг с палками.	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Зачет: с помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
66\6 к\у	Техника выполнения упражнений на равновесие.	Учить: ходьба с пятки, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.			Спортивный зал школы. Резиновый мяч, гимнастический мат.
67\13 л\п	Техника поворота на месте «переступанием».	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот пересту-	Развитие равновесия, умение следить за своим дыханием, техникой работы рук.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.

		лыж. Повороты переступанием с помощью.	панием, передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие координации движения.			
68\14 л\п	Техника поворота на месте «переступанием».	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Повороты переступанием с помощью.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот переступанием, передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие равновесия, умение следить за своим дыханием, техникой работы рук. Развитие координации движения.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
69\7 к\у	Развитие координации движения.	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
70\15 л\п	Техника поворота на месте «переступанием».	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Повороты пере-	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот переступанием, передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие равновесия, умение следить за своим дыханием, техникой работы рук. Развитие координации			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.

		ступанием с помощью.	пающим шагом с палками.	движения.			
71\16 л\п	Зачет: Техника поворота на месте «переступанием».	Уметь правильно и самостоятельно одеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Повороты переступанием с помощью.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот переступанием, передвижения ступающим шагом с палками.	Развитие равновесия, умение следить за своим дыханием, техникой работы рук. Развитие координации движения.			Спортивная площадка школы. Лыжи, палки.
72\8 к\у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя.. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
73\9 к\у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежику», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежику», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
74\10	Корректирующие	Развитие моторики	Разновидности ходьбы и бега.	Знать: гигиенические			Спортивный

к\у	упражнения для рук и ног, туловища.	кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
75\11 к\у	Развитие координации движения.	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
76	Теория: лыжные хода.	Теория: лыжные хода.	Ходьба (с помощью) по массажному коврику. Сидя: развитие кинестетических ощущений пальцев рук, упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на мас-	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положени-			Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			<p>сажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>ем ног в ип лежа на спине.</p>			
77	Теория: лыжные хода.	Теория: лыжные хода.	<p>Ходьба (с помощью) по массажному коврику. Сидя: развитие кинестетических ощущений пальцев рук, упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.</p>			<p>Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».</p>
78	Развитие координации движения.	<p>Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.</p>			<p>Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».</p>

4 четверть

№	Тема урока	Основное содержание урока	Содержание деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность	Дата по плану	Дата по факту	
Легкая атлетика-7ч., подвижные игры-4ч, корригирующие упражнения- 13ч. Всего-24 часа							
79/1 к/у	Техника безопасности на уроках подвижных игр и легкой атлетики.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви. Корректирующие упражнения.	Беседа. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул
80/1 п/и	Подвижные игры с мячом.	«Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
81/2 к/у	Развитие силы мышц спины и пресса.	Упражнения на укрепление мышц	Разновидности ходьбы и бега.	Уметь точно выполнять упражнения,			Спортивный зал школы.

	са.	спины и пресса. Игры с мячом.	ОРУ на массажном коврике. Упражнения на матах для укрепления мышц живота и спины. Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.	владеть мячом. Развитие внимания, ловкости и быстроты.			Массажный коврик, гимнастический мат.
82/3 к/у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
83/2 п/и	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Развитие ловкости, координации.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый,	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.			
84/4 к/у	Зачет: упражнение для мышц спины и пресса.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры с мячом.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на массажном коврике. Упражнения на матах для укрепления мышц живота и спины. Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь точно выполнять упражнения, владеть мячом. Развитие внимания, ловкости и быстроты.		Спортивный зал школы. Массажный коврик, гимнастический мат.
85/5 к/у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
8363 п/и	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ла-	Повторить «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой.	Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.		Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный ков-

	душки».	Развитие ловкости, координации.	Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.				рик, тренажер «кольцо».
87/6 к/у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.			Спортивный Зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
88/7 к/у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

			Дыхательные упражнения и на расслабление.			
89/4 п/и	Игры: «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», резиновый мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
90/8 к/у	Развитие координации движения.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять команды. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.		Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
91/9 к/у	Развитие координации движения.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Раз-	Уметь правильно выполнять команды. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук:		Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный

			<p>новидности бега по сигналу. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.</p>			<p>коврик, тренажер «кольцо».</p>
92/1 л/а	Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке.	Техника высокого старта.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>			<p>Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>
93/2 л/а	Зачет: Поворот переступанием.	Повороты. Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений).</p>	<p>Уметь правильно дышать при медленном беге до 3 Развитие координации движения в прыжке с места.</p>			<p>Спортивный зал школы. Гимнастический мат, резиновый мяч, стул</p>

			Ходьба и бег врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расслабляющие упражнения.			
94/10 к/у	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.		Спортивный зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
95/3 л/а	Техника метания мяча.	Техника метания мяча. Положение рук, ног, туловища при метании. Эстафеты с предметами.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания мяча. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный зал школы. Гимнастический мат, малые теннисные мячи, стул
96/4 л/а	Техника метания мяча.	Техника метания мяча. Положение рук, ног, туловища при метании. Эстафеты с предметами.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный зал школы. Гимнастический мат, малые теннисные мячи, стул

			рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания мяча. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.			
97/11 к/у	Упражнение на лечебных мячах.	Упражнения, лежа на спине. Игры по выбору детей.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный зал школы. Массажный коврик, тренажер «кольцо». Круглые лечебные мячи. гимнастический мат.
98/5 л/а	Зачет: Техника метания мяча.	Техника метания мяча. Положение рук, ног, туловища при метании. Эстафеты с предметами.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания мяча. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.		Спортивный зал школы. Гимнастический мат, малые теннисные мячи, стул
99/6 л/а	Прыжок в длину с места	Обучение отталкиванию в прыжке в длину	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на	Уметь при выполнении прыжка скоор-		Спортивный зал школы.

		с места	пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.	динировать помощь руками (взмах руками во время отталкивания).			мячи волейбольные, рулетка.
100/1 2 к/у	Развитие координации движения.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять команды. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».
101/7 л/а	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.			Спортивный Зал школы. Мячи «ежик», волейбольный мяч. Массажный коврик, тренажер «кольцо».

102/1 3 к/у	Развитие ловкости.	<p>Повторить игры: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Развитие ловкости, координации.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Развитие выносливости, внимания, ловкости, координации движения.</p>			<p>Спортивный Зал школы.</p> <p>Мячи «ежик», резиновый мяч.</p> <p>Массажный коврик, тренажер «кольцо».</p>
-------------------	---------------------------	--	--	---	--	--	---