

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа - интернат»
г. Губаха, Пермского края

Рассмотрена и согласована
ППО «Сопровождение»
Протокол № 1
« 30 » 08 2021г.

Принята на Педагогическом
совете Протокол № 1
« 31 » 08 2021г.



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШИ
О.В. Шатунова
« 31 » 08 2021г.

АДАптированная образовательная программа
Сергеевой Натальи Михайловны
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся классов «Особый ребенок 2» и «Особый ребенок 3»
на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Планирование составлено в соответствии с программой классов (групп) для отсталых детей (IQ20-49 по МКБ-10). Авторы программы: Аюпова Е.Е., Ахметова Е.Л., Казакова Н.А. и другие

Данная программа представлена в учебно – методическом пособии «Интеграция детей с умеренными и тяжелыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду». В 2-х частях. Ч.1. Пермь, ПКИПКРО, 2010.

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей, относящихся к классу «Особый ребёнок».

Такие дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения и инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

При работе с детьми данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям чередованием различных видов упражнений, отбором упражнений, соответствующих возможностями учащимся

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения,

способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Цель: коррекция психофизических нарушений у учащихся и укрепление здоровья

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- Учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по корректным ориентирам (вход, стены, потолок пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнению и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции и учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов передаче и переноске их;
- учить метаниям, бросками ловле мяча ;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейших упражнения в определенном ритме;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Содержание программы

IV год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Ритмические упражнения.

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Ходьба и бег.

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки.

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 чел.).

Лазание, подлезание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх - 2-3 сек.

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты нереступанием.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

V год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Основные положения и движения

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине - «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения.

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег.

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег прямо наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции.

Прыжки.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 15°. Прыжок через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4-й рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок).

Игры

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

VI год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

Ритмические упражнения.

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.

Прикладные упражнения

Построение, перестроение.

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Ходьба и бег.

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.

Прыжки.

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину через ров толчком одной ноги с приземлением на две.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки.

Переноска гимнастической скамейки - 2 человека, мата 4 человека, коня - 6 человек - на руках. Переноска различных предметов различными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках 1-2 сек.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке, с опусканием на одно колено.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступая нем. Подниматься на склон прямым шагом, полувелочкой (прямо и наискосок). Проходить на лыжах до 500 м. Участвовать в играх на лыжах; «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Игры

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

VII год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Основные положения и движения.

Положения рук - на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

Ритмические упражнения.

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег.

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

Прыжки.

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание.

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в присяде. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Участвовать в играх «Кто первый вернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Игры

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

VIII КЛАСС (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения на формирование осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

Ритмические упражнения.

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс - плавные упражнения).

Прикладные упражнения

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Прыжки.

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания» координации, моторики, закаливания организма.

Теоретические сведения. Виды лыжного спорта. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практический материал. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременные хода, эстафетный бег, спуск со склона в средней и низкой стойке, подъём на склон «ёлочкой», прогулка на лыжах по слабо пересеченной местности, эстафеты и подвижные игры на лыжах и без лыж.

Игры

Теоретические сведения. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Практический материал.

«Баскетбол». Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников, передача мяча в парах на месте и в движении, бегом, бросок одной рукой от плеча в движении, бросок по корзине.

«Волейбол». Стойка волейболиста, прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, многократный прием мяча сверху и снизу двумя руками в кругу, нижняя и боковая подача мяча через сетку.

Коррекционно-развивающие подвижные игры: «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пёс», «Фокусник», «Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Говорящий мяч», «Дунем раз...», «Робот», «Собери слово», «Обгони», «Снежная баба» и др.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

4 год обучения

Знать: строевые команды; кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно выполнять команды: «Шагом марш!» «Класс. Стой!».

Уметь:

метать теннисный мяч одной рукой с места; бросать и ловить мячи; переносить различные предметы; лазить по гимнастической стенке различными способами; подлезать под препятствия разной высоты; перешагивать через гимнастическую скамейку, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

5 год обучения

Знать: как правильно дышать при выполнении упражнений; как выполнять команды: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Уметь: выполнять упражнения на расслабление мышц; удерживать на голове предметы с сохранением правильной осанки; выполнять элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе; ходить на носках; бегать в медленном темпе с соблюдением дистанции; выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки в длину с шага; метать мяч из-за головы с места на дальность; переносить различные предметы разными способами (тягой, толканием); ходить по гимнастической скамейке с предметами, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон.

6 год обучения

Знать: как дышать в положении лёжа; как выполнять команду «Вольно!».

Уметь: сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; ходить в разном темпе (быстро, медленно); бегать 30 м с высокого старта на время; прыгать в высоту «согнув ноги»; прыгать в длину толчком одной ноги с приземлением на две через ров; выполнять броски, ловлю, передачу предметов и переносить грузы; выполнять вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1 – 2 сек.; выполнять расхождение на гимнастической скамейке при встрече с напарником, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, участвовать на лыжах в играх.

7 год обучения

Знать: как правильно дышать при ходьбе и беге; что такое эстафета.

Уметь: выполнять различные перестроения по команде учителя; соблюдать координацию при толчке двумя ногами в различных видах прыжков; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; выбирать рациональный способ для перемещения различных предметов с одного места на другое; сочетать переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, спускаться с него в низкой стойке и участвовать на лыжах в играх.

8 год обучения

Знать: как дышать при выполнении упражнений; исходные положения: сидя, лежа, стоя; как выполнить прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».

Уметь: выполнять различные команды учителя; выполнять прыжки различными способами; выполнять лазания, перелезания и подлезания; целенаправленно действовать в подвижных играх, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «лесенкой», спускаться с него в низкой и высокой стойках и участвовать на лыжах в играх;

Учебно-тематический план для уч-ся 4 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	6	10	16
3	6	14	20
4	5	11	16
			68

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 4 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	16		
	ОРУ и корректирующие упр.	6		
1.	Инструктаж по ТБ. Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
2.	Выполнение простейших движений в ритме со словами. ОРУ.			
3.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
4.	Остановка движения с прекращением звукового сигнала. ОРУ. Игра «Запомни порядок».			
5.	Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.	1		
6.	Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. ОРУ. Игра «Маленькие затейники».	1		
	Прикладные упражнения	10		
7.	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя.	1		
8.	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Игра «Сделай фигуру».	1		
9.	Выполнение команд «Шагом марш! Класс стой!»	1		
10.	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Игра «Беги ко мне».	1		
11.	Повороты по ориентирам с указанием	1		

	стороны.			
12.	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см.	1		
13.	Бег в играх. Игра «Беги ко мне». Прыжки на одной ноге на месте.	1		
14.	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Игра «Прыг - скок».	1		
15.	Прыжки с одной ноги на две.	1		
16.	Прыжок в глубину (С гимнастической скамейки на мат)	1		
	II четверть	15		
	ОРУ и корригирующие упр.	6		
17.	Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1		
18.	Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой	1		
19.	Вращение кистей рук.	1		
20.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1		
21.	ОРУ. Игра «Поймай комара».	2		
	Прикладные упражнения, игры и игровые упражнения	10		
22.	Прыжок в глубину (С гимнастической скамейки на мат.)	1		
23.	Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1		
24.	Выполнение ОРУ с удержанием мяча. Игра «Сбор картофеля».	1		
25.	Катание мяча между расставленными предметами.	1		
26.	Передача большого мяча между ног. Игра «Догони мяч».	1		
27.	Метание малого мяча с места через натянутую веревку.	1		
28.	Броски мяча в стену с расстояния 2-3м, правой и левой рукой из-за головы.	1		
29.	Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу.	1		
30.	Поднимание с пола гимнастической палки и опускание её на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 штук). Игра «Возьми палку»	1		

31.	Переноска гимнастического мата (8 чел.)			
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	6		
32.	Инструктаж по ТБ. Сохранение правильной осанки. Махи ногой вперед, назад.	1		
33.	В положении лежа, поочередное поднимание ног.	1		
34.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
35.	В положении лежа, поочередное поднимание ног. ОРУ	1		
36.	В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание туловища с опорой на руки. Игра «Маленькие затейники».	1		
37.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	14		
38.	Перелезание через препятствие высотой до 80см на животе (гимн. конь).	1		
39.	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	1		
40.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1		
41.	Прыжки через скамейку боком с опорой на руки.	1		
42.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
43.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне ступающим шагом.	1		
44.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне скользящим шагом.	1		
45.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне ступающим шагом.	1		
46.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне скользящим шагом.	1		
47.	Повороты переступанием на лыжах.	1		
48.	Перелезание через гимн. коня.	1		
49.	Повторение выполнения команд по словесной инструкции. Игра «Совушка».	1		
50.	Повторение выполнения прыжков в глубину с мягким приземлением. Игра «Лошадки».	1		
51.	Подлезание под два препятствия разной	1		

	высоты. Игра «Что пропало?»			
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	5		
52.	Инструктаж по ТБ. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка, скамеечка»)	1		
53.	ОРУ. Игра «Совушка».	1		
54.	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
55.	Стоя у опоры, потряхивание ногой. ОРУ.	1		
56.	Остановка и начало движений в сочетании с музыкой.	1		
	Прикладные упражнения	11		
57.	Ходьба по гимн. скамейке боком приставными шагами. Игра «Вот так поза».	1		
58.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.	1		
59.	Игра «Вот так поза».	1		
60.	Ходьба по гимн. скамейке с различным положением рук. Игра «Лошадки».	1		
61.	Перешагивание через гимнастическую скамейку	1		
62.	Повторение поворотов по ориентирам с указанием стороны. Игра «Где позвонили».	1		
63.	Повторение ходьбы с остановками по слуховому сигналу. Игра «Ударь в бубен».	1		
64.	Повторение ходьбы с остановками по зрительному сигналу.	1		
65.	Повторение прыжков на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Игра «Лягушки».	1		
66.	Повторение прыжков через начерченную линию.	1		
67.	Повторение упражнений с различными предметами. Игра «Что пропало».	1		
68.	Бег с изменением направления.	1		
	Итого:	68		

Учебно-тематический план для уч-ся 5 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	4	12	16
2	8	8	16
3	7	13	20
4	4	12	16
			68

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 5 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	I четверть	16		
	ОРУ и корректирующие упр.	4		
1.	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упр. вместе с учителем.	1		
2.	Повторение основных движений, сочетание движений туловища и ног с руками. ОРУ.	1		
3.	Круговые движения руками.	1		
4.	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		
	Прикладные упражнения	12		
5.	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Ходьба, начиная с левой ноги.	1		
6.	Повороты направо, налево с указанием направления.	1		
7.	Ходьба на носках. ОРУ с мячом. Игра «Запомни движение».	1		
8.	Равнение по носкам в шеренге	1		
9.	Бег прямо наперегонки. Игра «Найди свой цвет».	1		
10.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Прыг – скок».	1		

11.	Переключивание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1		
12.	Прыжки в длину с шага.	1		
13.	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1		
14.	Прыжок в глубину с высоты 50см с поворотом на 15 градусов.	1		
15.	Метание мяча в цель. Игра «Лягушки».	1		
16.	Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции. Игра «Кошка и мышки»	1		
	II четверть	15		
	ОРУ и корригирующие упр.	7		
17.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Волк и овцы».	1		
18.	Упр. из положения «стоя ноги врозь» поочередное сгибание ног.	1		
19.	Упр. для правильной осанки: поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. ОРУ.	1		
20.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
21.	Махи ногой в стороны у опоры.	1		
22.	Лежа на спине «велосипед».	1		
23.	Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.	1		
	Прикладные упражнения	8		
24.	Выполнение команд « Становись! Разойдись!»	1		
25.	Прыжок через гимнастическую скамейку. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
26.	Выполнение команд « Равняйся! Смирно!»	1		
27.	Прыжок боком через гимн. скамейку с опорой на руки. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
28.	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1		
29.	Переключивание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля двумя руками	1		
30.	Переноска гимнастического мата	1		

	(4чел.) на руках. Переноска гимнастического коня тягой и толканием.			
31.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимн. стенку.	1		
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	7		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. на расслабление мышц..	1		
33.	Ходьба с грузом на голове для правильной осанки. ОРУ.	1		
34.	Упр. на расслабление мышц. ОРУ.	1		
35.	Упр. для правильной осанки. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
36.	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	1		
37.	ОРУ. Игра «Ударь в бубен».	1		
38.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	13		
39.	Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1		
40.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1		
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		
42.	Повороты на лыжах на месте (направо и налево) переступанием.	1		
43.	Подъём на склон прямоступающим шагом.	1		
44.	Подъём на склон «полуёлочкой» (прямо и наискось).	1		
45.	Передвижение на лыжах по учебному кругу в медленном темпе.	1		
46.	Удары мяча об пол двумя руками.	1		
47.	Бросок мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
48.	Подлезание под препятствие высотой 40-50см, ограниченное с боков. Игра «У медведя во бору».	1		
49.	Перелезание через препятствие (конь,	1		

	козел) ранее изученными способами. Игра « Волк во рву».			
50.	Ходьба по гимн. скамейке с предметами (мяч. обруч). Игра «Запомни порядок».	1		
51.	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	1		
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	4		
52.	Инструктаж по ТБ. Повторение упр. на дыхание и правильной осанки.	1		
53.	Выполнение основных движений в разном темпе. ОРУ. Игра «Волк и овцы».	1		
54.	Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед. ОРУ.	1		
55.	Упр. для формирования правильной осанки.. Игра «Запомни движение».	1		
	Прикладные упражнения	12		
56.	Выполнение упр. на размыкание, повороты на месте по команде учителя. Различные виды ходьбы (по заданию). Игра «Пойдем в гости».	1		
57.	Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30см.	1		
58.	Различные виды ходьбы (по заданию). Игра «Пойдем в гости».	1		
59.	Переноска одновременно несколько предметов различной формы	1		
60.	Бег наперегонки, в медленном темпе. Игра «У медведя во бору».	1		
61.	Прыжки в длину с шага.	1		
62.	Прыжки в глубину с высоты. Игра «Ворона и воробей».	1		
63.	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Игра «Что пропало».	1		
64.	Переключивание мяча перед собой и над головой из руки в руку.	1		
65.	Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1		

66.	Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Игра «Где позвонили».	1		
67. 68.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Прыжки по кочкам»	2		
	Итого:	68		

Учебно-тематический план для уч-ся 6 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	8	12	20
4	4	12	16
			68

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 6 года обучения

№	Название темы	Количество во часов	Дата по плану	Дата по факту
	I четверть	16		
	ОРУ и корректирующие упр.	6		
1.	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упражнений вместе с учителем.	1		
2.	Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
3.	Грудное и брюшное дыхание. ОРУ.	1		
4.	Повторение и закрепление основных движений, усложняя их согласованием с движением рук из различных и.п., выполняя в разном темпе. ОРУ. Игра «Пчелки».	1		
5.	Круговые движения руками в сочетании с ходьбой.	1		
6.	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		

	Прикладные упражнения	10		
7.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Игра «Так можно, так нельзя».	1		
8.	Поворот «кругом» с показом направления учителем.	1		
9.	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «что пропало».	1		
10.	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) с сохранением интервала	1		
11.	Бег в медленном темпе с сохранением интервала. Игра «Ворона и воробей».	1		
12.	Бег на скорость с высокого старта на 30 м. по команде учителя.	1		
13.	Прыжки в глубину.	1		
14.	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1		
15.	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1		
16.	Броски большого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
	II четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	6		
17.	Инструктаж по ТБ. Упражнения для правильной осанки	1		
18.	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание и поднимание ног.	1		
19.	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.	1		
20.	ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1		
21.	Дыхательные упражнения лежа. Игра «Запомни порядок».	1		
22.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту». Упр. на правильную осанку	1		
	Прикладные упражнения.	10		
23.	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1		
24.	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
25.	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	1		
26.	Переноска гимнастической скамейки-2	1		

	человека. Переноска каната волоком.			
27.	Лазание по гимнастической стенке ранее изученными способами.	1		
28.	Метание малого мяча с места. Игра «Броски мяча друг другу».	1		
29.	Бег на скорость с высокого старта на 30м по команде учителя. Игра «Волк и овцы».	1		
30.	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «Ворона и воробей».	1		
31.	Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	8		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	1		
33.	ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1		
34.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
35.	Ходьба с грузом на голове (правильная осанка).	1		
36.	Лежа на спине «велосипед»	1		
37.	Ритмичные движения с музыкальным сопровождением.	1		
38.	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой.	1		
39.	Одновременное сгибание пальцев рук и разгибание.	1		
	Прикладные упражнения	12		
40.	Прыжки с 2-3 шагов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1		
41.	Броски малого мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
42.	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Игра «Что пропало».	1		
43.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
44.	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Игра «Чем дальше, тем лучше».	1		
45.	Повороты на месте (направо и налево)	1		

	переступанием. Игра «Карусель в лесу».			
46.	Подъем на склон прямоступаящим шагом	1		
47.	Подъем на склон «полуёлочкой» (прямо и наискось). Игра «Воротца»	1		
48.	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
49.	Переноска гимнастического мата-4 человека. Переноска гимнастического «коня»-6 человек.	1		
50.	Переноска большого мяча катанием. Игра «Сбор картофеля». Удары мяча об пол правой и левой рукой	1		
51.	Лазание по гимн. стенке вверх и вниз, в сторону ранее изученными способами. Игра «Волк во рву».	1		
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упражнения	4		
52.	Инструктаж по ТБ. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
53.	ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1		
54.	Выполнение простейших движений при перемене темпа, музыки. Игра «Узнай по голосу».	1		
55.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	12		
56.	Броски малого мяча на дальность. Игра «Не дай мяч водящему».	1		
57.	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
58.	Выполнение различных команд Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1		
59.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой до 1 м.	1		
60.	Подбрасывание и ловля гимн. палки в горизонтальном положении..	1		
61.	Поочередные перехваты вертикальной палки.	1		
62.	Эстафета с передачей мячей и гимнастических палок.	1		
63.	Подлезание под препятствие с предметом.	1		

	Игра «Белые медведи».			
64.	Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1		
65.	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2сек.	1		
66.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. Игра «Возьми флажок».	1		
67.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
68.	Бег по прямой.			
	Итого:	68		

Учебно-тематический план для уч-ся 7 класса

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	8	8	16
3	9	11	20
4	5	11	16
			68

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 7 класса

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	16		
	ОРУ и корректирующие упр.	6		
1.	Инструктаж по ТБ. Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию Исходные положения рук.	1		
2.	Дозированное дыхание при ходьбе и беге по команде.	1		
3.	Сочетания движений головой, туловища, конечностями в указанных исходных положениях.	1		
4.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
5.	Перешагивание через обруч с	1		

	последующим пролезанием через него.			
6.	Согласование движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге, подскоках. Игра «Мы веселые ребята».	1		
	Прикладные упражнения	10		
7.	Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».	1		
8.	Ходьба с изменением длины шага (Большими, маленькими шагами).	1		
9.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Белые медведи».	1		
10.	Эстафеты с бегом (парами). Игра «Пойдем в гости».	1		
11.	Прыжки в длину с 2 – 3 шагов (повторение). Игра «Прыжки по кочкам».	1		
12.	Прыжки в длину, с разбега (место отталкивания не обозначено).	1		
13.	Броски мяча на дальность	1		
14.	Игра «Кто дальше бросит»	1		
15.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1		
16.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном.	1		
	II четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упражнения	7		
17.	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	1		
18.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
19.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
20.	Строевые приемы (повороты).	1		
21.	Строевые приемы (расчет по порядку).	1		
22.	Восприятие перемены темпа музыки.	1		
23.	ОРУ. Игра «Узнай по голосу».	1		
	Прикладные упражнения	9		
24.	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пчелки»	1		
25.	Прыжки в глубину. Игра «Пчелки»	1		

26.	Прыжок в длину толчком обеих ног с обозначенного места.	1		
27.	Удары мяча о пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча друг другу от плеча. Игра «Броски мяча друг другу».	1		
28.	Броски мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
29.	Выполнение основных движений с удержанием обруча.	1		
30.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке (с помощью учителя)	1		
31.	Переноска гимнастического коня – 6 человек – на руках. Эстафеты с бегом (парами).	1		
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	9		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. для формирования правильной осанки.	1		
33.	ОРУ. Игра «Узнай по голосу»	1		
34.	Грудное и брюшное дыхание.	1		
35.	Положения рук – на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.	1		
36.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.	1		
37.	Ходьба и бег по заданию учителя. Игра «Кошка и мышь».	1		
38.	Закрепление строевых приемов.	1		
39.	Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
40.	ОРУ. Игра «Ворона и воробей».	1		
	Прикладные упражнения	11		
41.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
42.	Построение с лыжами и на лыжах в шеренгу.	1		
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		
44.	Повороты на лыжах на месте и в движении. Игра «Карусель в лесу».	1		
45.	Подъём на склон «лесенкой». Игра «Воротца».	1		
46.	Спуск с горы в низкой стойке. Игра	1		

	«Чем дальше, тем лучше».			
47.	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
48.	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1		
49.	Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Игра ««Волк во рву»».	1		
50.	Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Игра «Возьми флажок».	1		
51.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке (с помощью учителя)	1		
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упражнения	5		
52.	Инструктаж по ТБ. Исходные положения рук (повторение).	1	31.03.	
53.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.	1	04.04.	
54.	ОРУ. Игра «узнай по голосу».	1	07.04.	
55.	Упр. для формирования правильной осанки.	1	11.04.	
56.	ОРУ с предметами. Игра «Построение в круг».	1	14.04.	
	Прикладные упражнения	11		
57.	Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое. Игра «Что пропало».	1	18.04.	
58.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1	21.04.	
59.	Вис на рейке гимнастической стеки на руках. Игра «Сделай фигуру».	1		
60.	Броски малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
61.	Прыжки в длину толчком одной ноги с приземлением на две через ров.	1		
62.	Сочетания перелезания через препятствия с подлезанием. Игра «Солнышко, дождик».	1		
63.	Перешагивание через препятствия различной высоты. Игра «Перепрыгни через шнур».	1		
64.	Ходьба по наклонной гимн. скамейке.	1		

	Игра «Пчелки». Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе.			
65.	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
66.	Равновесие на одной ноге. Игра «Волк во рву».	1		
67.	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.	1	.	
68.	Бег с изменением направления.	1		
	Итого:	68		

Учебно-тематический план для уч-ся 8 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	9	11	20
4	5	11	16
			68

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 8 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	16		
	ОРУ и корректирующие упражнения	6		
1.	Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	1		
3.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Игра «Что изменилось».	1		
4.	Исходные положения: лёжа, сидя.	1		
5.	Исходное положение: стоя	1		
6.	Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных	1		

	положениях по инструкции учителя.			
	Прикладные упражнения	10		
7.	Закрепление ранее пройденных строевых приемов.	1		
8.	Построение в колонну в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
9.	Построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
10.	Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
11.	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Ворона и воробей».	1		
12.	Перестроение из шеренги в колонну по инструкции учителя. Игра «Ворона и воробей».	1		
13.	Перестроение из шеренги в круг по инструкции учителя.	1		
14.	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Игра «Люди, звери, птицы».	1		
15.	Смена направлений в беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Игра «Ударь в бубен».	1		
16.	Эстафеты с бегом	1		
	II четверть	15		
	ОРУ и корригирующие упражнения	6		
17.	Инструктаж по ТБ	1		
18.	ОРУ.	1		
19.	Строевые упражнения	1		
20.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
21.	Ритмические упражнения.	1		
22.	Изменение характера движений в зависимости от характера музыки. Игра «Где позвонили».	1		
	Прикладные упражнения	9		
23.	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву»	1		
24.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50X50).	1		
25.	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Игра «Прыжки по кочкам».	1		

26.	Броски мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
27.	Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Игра «Белые медведи».	1		
28.	Удары мяча об пол двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
29.	Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной и двумя руками. Перебрасывание палки из одной руки в другую.	1		
30.	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Что пропало»			
31.	Преодоление 3 – 4 различных препятствий. Игра «Два мороза». Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.	1		
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	9		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. для формирования правильной осанки.	1		
33.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
34.	Ходьба по заданию учителя.	1		
35.	Бег по заданию учителя. Игра «Возьми флажок».	1		
36.	Закрепление строевых приемов.	1		
37.	ОРУ. Игра «Построение в круг».	1		
38.	Различные движения с музыкальным сопровождением со сменой темпа.	1		
39.	Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
40.	Положения рук – на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	11		
41.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
42.	Построение на лыжах в шеренгу, в колонну.	1		
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Игра «Шире шаг».	1		
44.	Передвижение на лыжах попеременным	1		

	двухшажным ходом. Игра «Кто самый быстрый».			
45.	Прохождение на лыжах 600 м. в среднем темпе. Игра «Встречная эстафета»	1		
46.	Прохождение на лыжах 2 -3 км. в медленном темпе.	1		
47.	Подъём на гору «лесенкой».	1		
48.	Подъём на гору «елочкой».	1		
49.	Повторение выполнения поворотов переступанием в движении. Игра «Не задень».	1		
50.	Спуск с горы в низкой и высокой стойке.	1		
51.	Правила торможения на лыжах. Игра «Не задень».	1		
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	5		
52.	Инструктаж по ТБ. Исходные положения: лежа, сидя, стоя (повторение).	1		
53.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях	1		
54.	ОРУ. Игра «Два мороза».	1		
55.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
56.	ОРУ с предметами. Игра «Возьми флажок».	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	11		
57.	Прокатывание обруча вперед.	1		
58.	Эстафета с бегом и прыжками.	1		
59.	Переноска гимнастического мата тягой. Игра «Кто быстрее».	1		
60.	Переноска гимнастического коня толканием.	1		
61.	Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Игра «Пчелки».	1		
62.	Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа).	1		
63.	Перелезание через коня	1		
64.	Подлезание под коня (на четвереньках). Игра «Узнай на ощуп».	1		

65.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1		
66.	Ходьба по гимнастической скамейке группами. Перешагивание через небольшие предметы на гимнастической скамейке.	1		
67.	Равновесие на одной ноге (на скамейке). Игра «Так можно, так нельзя».	1		
68.	Бег с изменением направления. Бег по прямой.			
	Итого:	68		

Перечень учебно-методического обеспечения

- коллекция электронных презентаций по урокам
- журналы «Начальная школа»
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение.