

Рассмотрено на заседании  
ШМО «Родничок»  
Протокол № 1 от 04.07.2022г.  
Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 05.07.2022г.

Утверждаю  
Приказ № 27 от 05.07.2022г.  
Директор ГКОУ УР  
«Соколовская школа-интернат»  
Антропова Т.В.



## **Рабочая программа по физкультуре**

### **4 класс**

Составитель: Остапова А.Л.

2022-2023 учебный год

ГКОУ УР «Соколовская школа – интернат»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура в 4 классе разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15));

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

## **Основные задачи изучения предмета:**

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

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Знания о физической культуре.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика.** *Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. *Практический материал.*

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2кг) ; упражнения на равновесие; лазание и перелазание; прыжки.

**Легкая атлетика.***Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. *Практический материал:* Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавка, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с прямого разбега в длину. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг), сидя двумя руками из-за головы.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча на с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

**Лыжная и конькобежная подготовка.** *Лыжная подготовка. Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. *Практический материал.* Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. *Конькобежная подготовка. Теоретические сведения.* Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. *Практический материал.* Упражнения в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.

**Игры.** *Теоретические сведения.* Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). *Практический материал.* Подвижные игры: Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; бросанием; ловлей; метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями.

Игра формирует личность ребёнка. Маленький ребёнок – это деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, вещах и явлениях приходят к ребёнку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве, через взаимодействия с игрушками. Чем более разнообразная информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития. Занятия настольным теннисом позволяют всесторонне и комплексно совершенствовать уровень развития психических процессов, оптимизировать состояние и улучшать свойства личности. Всё это относится напрямую к психологической

подготовке учащихся. У школьников на уроках по настольному теннису воспитывается такое сложное специальное качество – быстрота оперативного мышления.

Правильное двигательное решение, но найденное слишком поздно, становится проигрышным. Быстрота мышления должна сочетаться с быстротой реакции.

В настольном теннисе роль реакции очень важна. Скорость полёта мяча часто приближается к пределу возможной реакции отражения, поэтому развитие этого двигательного качества очень важно. Без способности быстро отразить мяч – невозможна сама игра. Это игра двумя мячами, игра одного игрока против двух, игра «праворуких» левой рукой и наоборот, игра в «крутиловку», «зеркальная игра» (повторение того, что делает соперник, но в обратном направлении), игра с дополнительными действиями, например, чтением стихов, арифметический счёт.

Начинать навыкам игры в теннис нужно с начальных классов, поэтому в рабочую программу в разделе игры введено 10 часов тенниса.

### **Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I-IV классы АООП для 4 класса предусмотрено 102 часа в год.

Таблица 1 – Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 4 классе

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний	4
Гимнастика	16
Лыжная и конькобежная	26
Легкая атлетика	40
Подвижные игры	6
Теннис	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

## Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень **личностных результатов**:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

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

- 1) овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

#### Предметные результаты по Физической культуре:

##### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры – это триединство *технической, физической, теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема и раздел урока	Количество часов	Дата	Виды учебной деятельности обучающихся
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>1</b>	Значение физических упражнений для здоровья человека.	<b>1</b>	1.09	<p><b>Беседа.</b></p> <p><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объёмных фигур разного цвета.</p> <p><b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди своё место в шеренге».</p> <p><b>Тестирование.</b></p>
<b>Раздел программы лёгкая атлетика – 26 часов</b>				
<b>2</b>	Ходьба и бег в колонне.	<b>1</b>	5.09	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p><b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди своё место в шеренге».</p>
<b>3</b>	Ходьба в медленном, среднем быстром темпе.	<b>1</b>	6.09	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов.</p>

				Коррекционная игра «Найди своё место в шеренге и колонне».
4	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1	8.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Весёлые ракеты». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»
5	Перебежки группами и по одному 15-20м.	1	12.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Весёлые ракеты».
6	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	12.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. <b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Весёлые ракеты».
7	Бег на носках	1	15.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба группами в быстром темпе. <b>Разучивание.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». <b>Повторение.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением

				рук. Чередование бега и ходьбы.
<b>8</b>	Непрерывный бег с изменением темпа.	<b>1</b>	19.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу. <b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу. <b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
<b>9</b>	Бег на месте с высоким подниманием бедра	<b>1</b>	20.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. <b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий. <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».
<b>10</b>	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег.	<b>1</b>	22.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугами. <b>Разучивание.</b> Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголёк» <b>Повторение.</b> Бег с преодолением препятствий.
<b>11</b>	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением назад, вправо, влево.	<b>1</b>	26.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через верёвочки с продвижением вперёд. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперёд. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Повторение.</b> Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголёк».
<b>12</b>	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	<b>1</b>	27.09	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперёд, назад, в право, в лево. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на

				<p>мягкое покрытие h-20 см.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперёд. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголёк»</p>
<b>13</b>	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	<b>1</b>	29.09	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h-20 см.</p>
<b>14</b>	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	<b>1</b>	3.10	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя руками на месте с захватом или касанием висящего предмета.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p>
<b>15</b>	Прыжки в длину с места	<b>1</b>	4.10	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние.</p> <p><b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.</p> <p><b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя руками на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».</p>
<b>16</b>	Прыжки с прямого	<b>1</b>	6.10	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки через мелкие</p>

	разбега в длину			предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки небольшого разбега в длину.	1	10.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	11.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	13.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с верёвочками. Бег с захлестом голени. <b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Повтори движение». <b>Повторение.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.
20	Правильный захват	1	17.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату,

	различных предметов для выполнения метания			движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с верёвочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.
21	Прием и передача мяча	1	18.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук в стороны, назад, вперёд, вверх. <b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с верёвочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег.
22	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1	20.10	<b>Подводящие упражнения.</b> <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» <b>Повторение.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперёд, вверх.
23	Броски и ловля волейбольных мячей	1	24.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.

				<b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
<b>24</b>	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	<b>1</b>	25.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой.
<b>25</b>	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы	<b>1</b>	27.10	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». <b>Повторение.</b> Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
<b>26</b>	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену на дальность	<b>1</b>	7.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. <b>Разучивание.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.

<b>27</b>	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита	<b>1</b>	8.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метания мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Разучивание.</b> Метание мяча из и.п. стоя. <b>Повторение.</b> Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>28</b>	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	<b>1</b>	10.11	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Весёлая гимнастика». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.
<b>Раздел программы гимнастика – 16 час</b>				
<b>29</b>	Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса.	<b>1</b>	14.11	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».
<b>30</b>	Упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, головы.	<b>1</b>	15.11	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.
<b>31</b>	Упражнения без предметов.	<b>1</b>	17.11	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».

	Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.			<b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.
<b>32</b>	Ползание по гимнастической скамейке.	<b>1</b>	21.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на заданное расстояние. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
<b>33</b>	Ползание по гимнастической скамейке.	<b>1</b>	22.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно. <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».
<b>34</b>	Ползание по гимнастической скамейке.	<b>1</b>	24.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. <b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.
<b>35</b>	Ползание по	<b>1</b>	28.11	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание на четвереньках на

	наклонной гимнастической скамейке.			<p>заданное расстояние.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание вверх по наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».</p>
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	29.11	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».</p>
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	1.12	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>
38	Упражнения в равновесии.	1	5.12	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по верёвке, руки в стороны.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ходьба по верёвке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочерёдно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p>

				Коррекционная игра «Пустое место».
<b>39</b>	Упражнения в равновесии.	<b>1</b>	6.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, руки в стороны. <b>Разучивание.</b> Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место». Ходьба по верёвке с мешочком на голове, руки в стороны.
<b>40</b>	Упражнения с предметами: флажками	<b>1</b>	8.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической верёвкой. Коррекционная игра «Стрелки». <b>Повторение.</b> Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
<b>41</b>	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	<b>1</b>	12.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки».
<b>42</b>	Упражнения с предметами: набивными мячами.	<b>1</b>	13.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперёд. <b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперёд, перешагивая мелкие предметы. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с

				высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки».
43	Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов	1	15.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперёд, перешагивая мелкие предметы.
44	Лазание по гимнастической стенке.	1	19.12	<b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом с помощью. <b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом без помощи. <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик».
<b>Настольный теннис – 4 часа</b>				
45	Настольный теннис. Теоретические сведения. Экипировка теннисиста. Правила игры.	1	20.12	<b>Знать.</b> Теоретические сведения. Экипировку теннисиста. Уметь держать ракетку.
46	Подача мяча справа.	1	22.12	<b>Знать.</b> Теоретические сведения. Экипировку теннисиста. Уметь держать ракетку. Одиночные игры.
47	Подача мяча справа. Одиночные игры.	1	26.12	<b>Знать</b> Теоретические сведения. Уметь держать ракетку. Набивать мячик на месте. Подавать подачу мяча.
48	Подача мяча справа.	1	27.12	<b>Знать</b> Теоретические сведения. Уметь держать ракетку.

	Одиночные игры.			Набивать мячик на месте. Подавать подачу мяча.
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>49</b>	Сообщение теоретических сведений.	<b>1</b>	29.12	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
<b>Раздел программы лыжная и конькобежная подготовка – 26 часов.</b>				
<b>50</b>	Лыжная подготовка, переноска лыж.	<b>1</b>	9.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>51</b>	Упражнения в зале: снятие и одевание ботинок.	<b>1</b>	10.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>52</b>	Упражнения в зале: удержание равновесия	<b>1</b>	12.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Транспортировка лыжного инвентаря. Одевание ботинок. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>53</b>	Ступающий шаг без палок и с палками.	<b>1</b>	16.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление с помощью учителя.

				<b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>54</b>	Ступающий шаг без палок и с палками.	<b>1</b>	17.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка и крепление с помощью учителя. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>55</b>	Выполнение строевых команд.	<b>1</b>	19.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>56</b>	Выполнение строевых команд.	<b>1</b>	23.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>57</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	24.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>58</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	26.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку»

				<b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>59</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	30.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку» <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>60</b>	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	<b>1</b>	31.01	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые действия на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку»: выполнять повороты на месте. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>61</b>	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	<b>1</b>	2.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые действия на месте. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку»: выполнять повороты на месте. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>62</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	6.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>63</b>	Передвижение на	<b>1</b>	7.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на

	лыжах по прямой.			параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>64</b>	Передвижение на лыжах по прямой.	<b>1</b>	9.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>65</b>	Движение на лыжах по кругу	<b>1</b>	13.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>66</b>	Движение на лыжах по кругу	<b>1</b>	14.02	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: скользящего шага. <b>Углублённое разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>67</b>	Коньки. Подводящие упражнения (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях. Ходьба с подниманием ног.	<b>1</b>	16.02	Выполнять подводящие упражнения (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях. Ходьба с подниманием ног.
<b>68</b>	Коньки. Принятие основной стойки фигуриста (на двух	<b>1</b>	20.02	Принимать основную стойку фигуриста (на двух ногах). «Пружинка», «Неваляшка».

	ногах). «Пружинка», «Неваляшка»			
<b>69</b>	Коньки. Покачивание с пятки на носок. Приседания, полуприседы.	<b>1</b>	21.02	Покачиваться с пятки на носок. Приседать, полуприседать.
<b>70</b>	Коньки. Основная стойка фигуриста на одной ноге с опорой руками.	<b>1</b>	27.02	Основная стойка фигуриста на одной ноге с опорой руками.
<b>71</b>	Коньки. Освоение вставания после падения.	<b>1</b>	28.02	Осваивать вставания после падения.
<b>72</b>	Коньки. Стойка лицом к борту, опираясь руками о борт, ноги слегка согнуты.	<b>1</b>	2.03	Стоять лицом к борту, опираясь руками о борт, ноги слегка согнуты.
<b>73</b>	Коньки. Скольжение в позе после нескольких шагов разбега.	<b>1</b>	6.03	Скользить в позе после нескольких шагов разбега.
<b>74</b>	Коньки. Ходьба на коньках.	<b>1</b>	7.03	Ходить на коньках.
<b>75</b>	Коньки. Ходьба.	<b>1</b>	9.03	Ходить вперёд, назад, боком пристав, шагами без опоры.
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>				
<b>76</b>	Сообщение теоретических сведений.	<b>1</b>	13.03	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный

				шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Подвижные игры – 6 часов.</b>				
<b>77</b>	Корректирующие упражнения.	<b>1</b>	14.03	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.
<b>78</b>	Построения и перестроения	<b>1</b>	16.03	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
<b>79</b>	Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>	20.03	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».
<b>80</b>	Подвижные игры с бегом.	<b>1</b>	21.03	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови-не лови». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
<b>81</b>	Подвижные игры с прыжками.	<b>1</b>	23.01	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц.

				<b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Лови-не лови».
<b>82</b>	Подвижные игры с прыжками.	<b>1</b>	3.04	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови».
<b>Теннис – 6 часов.</b>				
<b>83</b>	Настольный теннис. Подача мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	4.04	Знать: как правильно выполнять подачу мяча справа. Уметь: выполнять подачу мяча справа.
<b>84</b>	Настольный теннис. Удар мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	6.04	Знать: как правильно выполнять удар справа. Уметь: выполнять удар мяча справа.
<b>85</b>	Настольный теннис. Подача мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	10.04	Знать: как правильно выполнять удар мяча справа. Уметь: выполнять удар мяча справа.
<b>86</b>	Настольный теннис. Удар мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	11.04	Знать: как правильно выполнять удар мяча справа. Уметь: выполнять удар мяча справа.
<b>87</b>	Настольный теннис. Удар мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	13.04	Знать: как правильно выполнять удар мяча справа. Уметь: выполнять удар мяча справа.
<b>88</b>	Настольный теннис. Удар мяча справа. Одиночные игры.	<b>1</b>	17.04	Знать: как правильно выполнять удар мяча справа. Уметь: выполнять удар мяча справа.

**Раздел программы лёгкая атлетика – 11 часов.**

<b>89</b>	Медленный бег.	<b>1</b>	18.04	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Быстрая ходьба, держась за канат.</p> <p><b>Разучивание.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ без предметов.</p>
<b>90</b>	Бег на носках.	<b>1</b>	20.04	<p><b>Разучивание.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p> <p><b>Повторение.</b> Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки».</p>
<b>91</b>	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	<b>1</b>	24.04	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»</p> <p><b>Повторение.</b> Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p>
<b>92</b>	Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	<b>1</b>	25.04	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Чередование быстрой и медленной ходьбы.</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.</p> <p>Коррекционная игра «Бездомный заяц».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении.</p>
<b>93</b>	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	<b>1</b>	27.04	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании.</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц».</p>
<b>94</b>	Бег с преодолением	<b>1</b>	2.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег и ходьба в чередовании.</p>

	простейших препятствий.			<p><b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц».</p>
95	Быстрый бег.	1	4.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p><b>Разучивание.</b> Челночный бег.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчёлы».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.</p>
96	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	11.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p><b>Разучивание.</b> Бег по команде.</p> <p><b>Повторение.</b> Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчёлы».</p>
97	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	15.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p><b>Повторение.</b> Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчёлы».</p>
98	Метание с места на дальность.	1	16.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу.</p>
99	Броски набивного	1	18.05	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на</p>

	мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.			дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Тестирование.</b>
<b>100</b>	Контрольный урок бег	<b>1</b>	23.05	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Тестирование.</b>
<b>101</b>	Контрольный урок метание	<b>1</b>	24.05	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Тестирование.</b>
<b>102</b>	Урок - игра.	<b>1</b>	26.05	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». <b>Тестирование.</b>

## Литература

1. Е.М.Матвеева «Азбука здоровья». Москва, «Глобус», 2007 год.
2. Л.А.Обухова, Н.А.Лемянскина «Новые 135 уроков здоровья». Москва, «Вако», 2007 год.
3. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья». Москва, «Вако», 2007 год.
4. Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой». Волгоград, «Учитель», 2003 год.
5. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток». Москва, «Вако», 2008 год.