

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
« 29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по УВР  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от  
« 29» августа 2025г. № 96-01

**Рабочая программа**  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
класс обучения: 1 - 4 классы  
срок реализации: 5 лет  
составитель: Солопова Вероника Денисовна

2025 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе определяет следующие задачи:

- формирование основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений;
- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и направлениях;
- формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, на двух ногах на месте и с продвижением, прыгать через предметы, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения действовать правильно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений;

- развитие физических способностей: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости;
- воспитание самостоятельности в выполнении физических упражнений.

## Содержание учебного предмета

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:

### 1. 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.

### 2. Гимнастика:

*Теоретические сведения:*

- Одежда и обувь гимнаста;
- Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- Правила поведения на уроках гимнастики;
- Понятия: колонна, шеренга, круг;
- Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии;
- Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;
- Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал:*

- Построения и перестроения;
- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения);
- Упражнения с предметами.

### 3. Легкая атлетика:

*Теоретические сведения:*

- Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- Правила поведения на уроках легкой атлетики;
- Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами

дыхания во время ходьбы и бега;

- Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- Значение правильной осанки при ходьбе;
- Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:*

- Ходьба, различные виды ходьбы, различные упражнений с ходьбой;
- Бег, различные виды бега и упражнений с бегом;
- Прыжки, различные виды прыжков и упражнений с прыжками;
- Метание, различные способы метания малого и набивного мячей.

#### **4. 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;
- Имитация передвижения на лыжах;
- Имитация спуска, поворотов, торможения на лыжах.

*Конькобежная подготовка:*

*Теоретические сведения:*

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

*Практический материал:*

- Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую;
- Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.

#### **5. 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; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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

### *1. Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### *2. Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и

оборудованием в повседневной жизни;

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

**Учебно-тематический план программы  
«Адаптивная физическая культура»**

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
<b>1 а (доп) класс</b>				
1	Знания о физической культуре	5	-	5
2	Гимнастика	1	27	28
3	Легкая атлетика	1	24	25
4	Лыжная и конькобежная подготовка	1	3	4
5	Подвижные игры	1	37	38
<b>Итого: 99 часов</b>		<b>Кол-во часов за год</b>		
<b>1 класс</b>				
1	Знания о физической культуре	5	-	5
2	Гимнастика	1	27	28
3	Легкая атлетика	1	24	25
4	Лыжная и конькобежная подготовка	1	3	4
5	Подвижные игры	1	37	38
<b>Итого: 99 часов</b>		<b>Кол-во часов за год</b>		
<b>2 класс</b>				
1	Знания о физической культуре	5	-	5
2	Гимнастика	1	27	28
3	Легкая атлетика	1	24	25
4	Лыжная и конькобежная подготовка	1	3	4
5	Подвижные игры	1	39	40
<b>Итого: 102 часа</b>		<b>Кол-во часов за год</b>		
<b>3 класс</b>				
1	Знания о физической культуре	5	-	5
2	Гимнастика	1	27	28
3	Легкая атлетика	1	24	25
4	Лыжная и конькобежная подготовка	1	3	4
5	Подвижные игры	1	39	40
<b>Итого: 102 часа</b>		<b>Кол-во часов за год</b>		
<b>4 класс</b>				
1	Знания о физической культуре	5	-	5
2	Гимнастика	1	27	28
3	Легкая атлетика	1	24	25
4	Лыжная и конькобежная подготовка	1	3	4
5	Подвижные игры	1	39	40
<b>Итого: 102 часа</b>		<b>Кол-во часов за год</b>		
<b>Всего: 504 часа</b>		<b>Кол-во часов за этап обучения</b>		

### Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

№	Тема	Содержание	Обратная связь
<b>1 а (доп)</b>			
<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Построения и перестроения.	Ознакомление с содержанием занятий на уроках. Чистота одежды и обуви. Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания.
2	Построения и перестроения. Разучивание комплекса физкультминутки.	Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Ходьба в колонне по одному. Разучивание комплекса физкультминутки.	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.
3	Игра «Порядок и беспорядок».	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.
4	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий
5	Игра «Слушай сигнал».	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.

6	Бег и ходьба.	Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.
7	Прыжки.	Понятия о прыжках. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м Прыжки на месте (на двух, на одной ноге). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
8	Игра «Совушки».	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
9	Комплекс ОРУ с флажками.	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног через шнур. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
10	Игра «Пятнашки»	ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
11	Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Понятия о метаниях и техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с малыми мячами. Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Развитие глазомера.
12	Метание малого мяча произвольным способом.	Бег в шеренгах. ОРУ без предметов. Метание малого мяча произвольным способом. Игра «Пятнашки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий
13	Игра «Метко в цель»	Бег с изменением направления (за учителем). ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
14	Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Бег с изменением направления. ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.

15	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Набрасывание колец на стойки.	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
16	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал»	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
17	ОРУ с маленькими мячами. Игра «Пятнашки».	Бег в шеренгах. ОРУ с маленькими мячами. Игра «Пятнашки».	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
18	Упражнения на осанку. Свободный бег.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Упражнения на осанку. Свободный бег.	Развитие общей моторики, равновесия. Укрепление ССС и дыхания. Ориентировка в пространстве. Динамическое равновесие. Развитие внимания.
19	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба приставным шагом по линии. Игра.	Развитие общей моторики и мелкой моторики. Формирование правильной осанки.
20	ОРУ и задания с гимнастическими палками.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Задания с гимнастическими палками.	Профилактика плоскостопия. Развитие общей моторики и мелкой моторики.
21	Упражнения для профилактики плоскостопия.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Произвольные броски малого мяча.	Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
22	Свободный бег. Игра "Найди свой домик".	Свободный бег. Ходьба приставным шагом по линии. Игра "Найди свой домик".	Профилактика плоскостопия. Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
23	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Зайчики».	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Игра «Зайчики»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Укрепление ССС и дыхания.

24	Комплекс ОРУ. Игра «Зайчики».	Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Зайчики»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц спины.
<b>2 четверть – 24 часа</b>			
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ползание. Упражнения в равновесии на полу	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад). Упражнения в равновесии на полу (ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия, кружение на месте и движении).	Организованность на уроках. Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
26	Ползание. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад, боком). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук). Игра «Октябрята».	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
27	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Октябрята».	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
28	Лазание.	Лазание по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
29	ОРУ с гимнастическими палками.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.

30	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье. Игра «Гуси - лебеди».	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
31	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Зайчики».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
32	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
33	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: сед на полу; группировка, лежа на спине. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
34	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости и гибкости. Дифференцировка усилий.
35	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
36	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.

		Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	
37	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
38	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе. Подлезания под препятствия.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
39	Перелезания через препятствия.	Перелезания через препятствия (через горку матов, через гимнастическую скамейку). Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
40	Подлезания.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Удочка»	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
41	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Дифференцировка точности движений. Развитие ловкости, мелкой моторики. Активизация психических процессов.
42	ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Развитие ловкости, общей моторики. Профилактика плоскостопия.
43	Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии на полу.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия
44	Упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.

	Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия.	Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Упражнения в равновесии.	
45	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями.	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями. Удержание равновесия на г/бревне. Игра «Удочка»	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.
<b>3 четверть – 30 часов</b>			
46	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
47	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
48	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.

	Игра.		
49	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
50	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке.	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (произвольным способом). Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Совушка».	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.
51	Подлезания под препятствия.	ОРУ без предметов. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
52	Перелезания через препятствия.	ОРУ без предметов. Перелезания через препятствия (высотой до 90 см, с помощью учителя). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
53	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Эстафеты с бегом.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
54	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с прыжками.	Преодоление полосы препятствий (закрепление). Эстафеты с прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
55	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	Преодоление полосы препятствий (на оценку). Эстафеты с бегом и прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.

56	Правила техники безопасности на занятиях с мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в шеренге.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
57	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами.	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в колонне. Игра «Кошка и мышки».	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
58	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
59	Ловля большого мяча Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди (разучивание). Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
60	ОРУ и задания с мячами разного размера.	ОРУ и задания с мячами разного размера.	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.
61	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.
62	Ловля большого мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди. Броски большого мяча двумя руками снизу. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
63	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз.
64	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу. Игра "Зайцы".	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.

65	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. Игра "Зайцы".	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Зайцы".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
66	Ловля мяча от отскока от пола.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола двумя руками, одной рукой.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
67	Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
68	Ловля мяча от отскока от стены.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от стены.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
69	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу (стоя, сидя, лежа). Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
70	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
71	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет. Изменение длительности дыхания.	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
72	ОРУ и задания без предметов на внимание.	ОРУ и задания без предметов на внимание. Игра «Обезьянки»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.

73	ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Ходьба по ориентирам, змейкой. ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
74	Ходьба и бег. Игра «Солнышко-дождик»	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимания колени. ОРУ. Игра «Солнышко-дождик»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
75	Эстафета.	«Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
76	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения (повороты на месте; построение в колонну, шеренгу). Игры: «Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал».	Развитие внимания, памяти, координации движений.
77	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц ног. Формирование осанки.
78	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	Стабилизация ритма дыхание. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
79	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	Стабилизация ритма дыхание. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.

80	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты.	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести. Укрепление мышц ног, пальцев рук. Преодоление чувства страха.
81	Спрыгивание с высоты.	Спрыгивание с высоты. Упражнения на общую мелкую моторику. Игра «Обезьянки».	Развитие смелости, равновесия, общей и мелкой моторики. Преодоление чувства страха.
82	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку. Движения руками в стойке. Игра.	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.
83	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Удочка».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий.
84	Ходьба по заданным направлениям.	Ходьба по заданным направлениям. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Удочка».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений.
85	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжки через линию, набивной мяч. Игра «Пятнашки с прыжками на двух ногах».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания.
86	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног (техника прыжка). Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания. Укрепление мышц ног. Согласованность работы рук, ног. Преодоление страха.
87	Челночный бег 3 X 10 метров.	Челночный бег 3 X 10 метров (разучивание). Прыжок в длину с места толчком двух ног на дальность.	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных

		Игра «Прыгающие воробушки».	действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
88	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление).	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление). Метание малого мяча с места правой, левой рукой. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
89	Бег с изменением направления.	Метание малого мяча с места (техника броска). Игра «Метко в цель».	Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
90	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
91	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1кг – с и. п. стоя двумя руками снизу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
92	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
93	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс.	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс. Игра «Вот так позы».	Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление мышц ног, брюшного пресса. Активизация психических процессов.
94	Ходьба, бег приставным шагом.	Ходьба приставным шагом по начерченной линии. Бег приставными шагами. Упражнения на осанку.	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.
95	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Преодоление страха. Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия.

96	Игра «Солнышко-дождик».	Игра «Солнышко-дождик». Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
97	Ходьба с заданием. Игра «Пятнашки»	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Игра «Пятнашки»	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.
98	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ без предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
99	Комплекс упражнений.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи. Игра «Мы солдаты».	Укрепление мышц спины и шеи. Профилактика сколиоза.

№	Тема	Содержание	Обратная связь
<b>1 а</b>			
<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Построения и перестроения.	Ознакомление с содержанием занятий на уроках. Чистота одежды и обуви. Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания.
2	Построения и перестроения. Разучивание комплекса физкультурминутки.	Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Ходьба в колонне по одному. Разучивание комплекса физкультурминутки.	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.

3	Игра «Порядок и беспорядок».	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.
4	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий
5	Игра «Слушай сигнал».	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.
6	Бег и ходьба.	Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.
7	Прыжки.	Понятия о прыжках. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м Прыжки на месте (на двух, на одной ноге). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
8	Игра «Совушки».	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
9	Комплекс ОРУ с флажками.	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног через шнур. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
10	Игра «Пятнашки»	ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
11	Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Понятия о метаниях и техника безопасности на уроках по легкой атлетики. ОРУ с малыми мячами. Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Развитие глазомера.

12	Метание малого мяча произвольным способом.	Бег в шеренгах. ОРУ без предметов. Метание малого мяча произвольным способом. Игра «Пятнашки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий
13	Игра «Метко в цель»	Бег с изменением направления (за учителем). ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
14	Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Бег с изменением направления. ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
15	Корригирующие упражнения.	Корригирующие упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Набрасывание колец на стойки.	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
16	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал»	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
17	ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки».	Бег в шеренгах. ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки».	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
18	Упражнения на осанку. Свободный бег.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Упражнения на осанку. Свободный бег.	Развитие общей моторики, равновесия. Укрепление ССС и дыхания. Ориентировка в пространстве. Динамическое равновесие. Развитие внимание.
19	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба приставным шагом по линии. Игра.	Развитие общей моторики и мелкой моторики. Формирование правильной осанки.

20	ОРУ и задания с гимнастическими палками.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Задания с гимнастическими палками.	Профилактика плоскостопия. Развитие общей моторики и мелкой моторики.
21	Упражнения для профилактики плоскостопия.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Произвольные броски малого мяча.	Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
22	Свободный бег. Игра "Найди свой домик".	Свободный бег. Ходьба приставным шагом по линии. Игра "Найди свой домик".	Профилактика плоскостопия. Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
23	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Зайчики».	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Игра «Зайчики»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Укрепление ССС и дыхания.
24	Комплекс ОРУ. Игра «Зайчики».	Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Зайчики»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц спины.
<b>2 четверть – 24 часа</b>			
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ползанье. Упражнения в равновесии на полу	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Ползанье на четвереньках по полу (вперед, назад). Упражнения в равновесии на полу (ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия, кружение на месте и движении).	Организованность на уроках. Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
26	Ползанье. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Ползанье на четвереньках по полу (вперед, назад, боком). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук). Игра «Октябрята».	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
27	Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке.	Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее).	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.

		Игра «Октябрята».	
28	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
29	ОРУ с гимнастическими палками.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
30	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье. Игра «Гуси - лебеди».	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
31	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Зайчики».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
32	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
33	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: сед на полу; группировка, лежа на спине. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.

34	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости и гибкости. Дифференцировка усилий.
35	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
36	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
37	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
38	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе. Подлезания под препятствия.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
39	Перелезания через препятствия.	Перелезания через препятствия (через горку матов, через гимнастическую скамейку). Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
40	Подлезания.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Удочка»	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.

41	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Дифференцировка точности движений. Развитие ловкости, мелкой моторики. Активизация психических процессов.
42	ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Развитие ловкости, общей моторики. Профилактика плоскостопия.
43	Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии на полу.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия.	ОРУ без предметов. Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Упражнения в равновесии.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.
45	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями.	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями. Удержание равновесия на г/бревне. Игра «Удочка»	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.
<b>3 четверть – 30 часов</b>			
46	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.

47	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
48	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
49	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
50	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке.	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (произвольным способом). Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Совушка».	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.
51	Подлезания под препятствия.	ОРУ без предметов. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
52	Перелезания через препятствия.	ОРУ без предметов. Перелезания через препятствия (высотой до 90 см, с помощью учителя). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.

53	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Эстафеты с бегом.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
54	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с прыжками.	Преодоление полосы препятствий (закрепление). Эстафеты с прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
55	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	Преодоление полосы препятствий (на оценку). Эстафеты с бегом и прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
56	Правила техники безопасности на занятиях с мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в шеренге.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
57	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами.	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в колонне. Игра «Кошка и мышки».	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
58	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
59	Ловля большого мяча Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди (разучивание). Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
60	ОРУ и задания с мячами разного размера.	ОРУ и задания с мячами разного размера.	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.
61	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.

62	Ловля большого мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди. Броски большого мяча двумя руками снизу. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
63	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз.
64	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу. Игра "Зайцы".	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.
65	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. Игра "Зайцы".	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Зайцы".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
66	Ловля мяча от отскока от пола.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола двумя руками, одной рукой.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
67	Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
68	Ловля мяча от отскока от стены.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от стены.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
69	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу (стоя, сидя, лежа). Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
70	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.

		Упражнения на общую и мелкую моторику.	Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
71	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет. Изменение длительности дыхания.	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
72	ОРУ и задания без предметов на внимание.	ОРУ и задания без предметов на внимание. Игра «Обезьянки»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
73	ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Ходьба по ориентирам, змейкой. ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
74	Ходьба и бег. Игра «Солнышко-дождик»	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимания колени. ОРУ. Игра «Солнышко-дождик»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
75	Эстафета.	«Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
76	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения (повороты на месте; построение в колонну, шеренгу). Игры: «Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал».	Развитие внимания, памяти, координации движений.
77	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц ног. Формирование осанки.
78	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс.	Стабилизация ритма дыхания. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей

		Игра « Мы – солдаты».	моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
79	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	Стабилизация ритма дыхания. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
80	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты.	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести. Укрепление мышц ног, пальцев рук. Преодоление чувства страха.
81	Спрыгивание с высоты.	Спрыгивание с высоты. Упражнения на общую мелкую моторику. Игра «Обезьянки».	Развитие смелости, равновесия, общей и мелкой моторики. Преодоление чувства страха.
82	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку. Движения руками в стойке. Игра.	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.
83	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Удочка».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий.
84	Ходьба по заданным направлениям.	Ходьба по заданным направлениям. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Удочка».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений.
85	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжки через линию, набивной мяч. Игра «Пятнашки с прыжками на двух ногах».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания.

86	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног (техника прыжка). Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания. Укрепление мышц ног. Согласованность работы рук, ног. Преодоление страха.
87	Челночный бег 3 X 10 метров.	Челночный бег 3 X 10 метров (разучивание). Прыжок в длину с места толчком двух ног на дальность. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
88	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление).	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление). Метание малого мяча с места правой, левой рукой. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
89	Бег с изменением направления.	Метание малого мяча с места (техника броска). Игра «Метко в цель».	Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
90	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
91	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг – с и. п. стоя двумя руками снизу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
92	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.

93	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс.	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс. Игра «Вот так позы».	Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление мышц ног, брюшного пресса. Активизация психических процессов.
94	Ходьба, бег приставным шагом.	Ходьба приставным шагом по начерченной линии. Бег приставными шагами. Упражнения на осанку.	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.
95	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Преодоление страха. Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия.
96	Игра «Солнышко-дождик».	Игра «Солнышко-дождик». Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
97	Ходьба с заданием. Игра «Пятнашки»	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Игра «Пятнашки»	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.
98	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ без предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
99	Комплекс упражнений.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи. Игра «Мы солдаты».	Укрепление мышц спины и шеи. Профилактика сколиоза.

№	Тема	Содержание	Обратная связь
2 а			
1 четверть – 24 часа			

1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Построения и перестроения (построение в шеренгу, колонну; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). Теория: Значение утренней зарядки. Игры: «Порядок и беспорядок», «Салки маршем».	Развитие мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Коррекция внимания, быстроты переключения движения.
2	Комплекс утренней гимнастики (разучивание).	Комплекс утренней гимнастики (разучивание). Прыжок в длину с места, упражнения на пресс, приседания.	Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление брюшного пресса. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания
3	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Бросок набивного мяча (1 кг), челночный бег 3 X 10 метров.	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Комплекс утренней гимнастики.	Ходьба с заданием (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову). Игра «Салки маршем».	Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
5	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с заданием (с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову). Игра «Салки маршем».	Активизация психических процессов. Коррекция дыхания. Формирование понятий: способ, выполнение заданий, чередование.
6	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах). Игра «У медведя во бору».	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия.
7	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах).	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия, восприятия.

		Игра «У медведя во бору».	
8	Корректирующие упражнения (на осанку и стопу).	Корректирующие упражнения (на осанку и стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция внимания, восприятия. Укрепление мышц ног. Согласованность и точность движений, рук, ног.
9	Корректирующие упражнения (на дыхание).	Корректирующие упражнения (на дыхание). Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция внимания, восприятия. Активизация дыхания. Согласованность и точность движений, рук, ног.
10	ОРУ без предметов на месте.	ОРУ без предметов на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи, гимнастические палки). Игра «Пустое место».	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений, рук, ног.
11	Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям.	Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Игра «Пустое место».	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия.
12	Бег с заданием.	Бег с заданием (на месте с высоким подниманием бедра; на носках; с преодолением простейших препятствий). Прыжок в длину с места толчком двух ног на дальность. Игра «Пустое место».	Активизация психических процессов. Коррекция дыхания. Формирование понятий: способ, выполнение заданий, чередование. Укрепление мышц ног.
13	ОРУ с флажками. Челночный бег.	ОРУ с флажками. Челночный бег 3 X 10 метров на время. Игра «Слушай сигнал».	Развитие внимания. Коррекция внимания, быстроты переключения движения.
14	ОРУ с флажками.	ОРУ с флажками. Бег на 30 метров (финиширование). Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
15	ОРУ с флажками.	ОРУ с флажками. Бег на 30 метров (финиширование). Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
16	Бег на 30 метров на скорость.	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в длину с шага. Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и

			соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
17	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с шага разбега (приземление).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
18	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
19	Бег с изменением направления. Игра «Кто быстрее?».	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление). Игра «Кто быстрее?».	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
20	ОРУ с малыми мячами. Прыжки.	ОРУ с малыми мячами. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести.
21	ОРУ с малыми мячами. Метание.	ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча произвольным способом (правой и левой рукой).	Развитие общей и мелкой моторики. Активизация психических процессов. Формирование понятий: способ, выполнение заданий. Дифференцировка понятий: правая рука, левая рука.
22	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут.	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Метание малого мяча с места на дальность (правой и левой рукой способом «из-за головы через плечо»).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера.
23	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
24	Игры.	«Порядок и беспорядок», «Салки с маршем». Упражнения на дыхание.	Согласованность коллективных действий.
<b>2 четверть – 24 часа</b>			

25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения (повороты по ориентирам, расчет по порядку). Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад).	Организованность на уроках. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, организованности действий. Согласованность движений рук и ног.
26	Ползание на четвереньках по полу.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук).	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
27	Ползание на четвереньках по полу на скорость.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук). Игра «Повторяй за мной».	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
28	Ползание на четвереньках по полу на скорость.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (ходьба по бревну (с различными движениями рук). Игра «Повторяй за мной».	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
29	Ползание на четвереньках по кругу.	Ползание на четвереньках по кругу (с толканием мяча). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее).	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
30	Ползание на четвереньках по кругу.	Ползание на четвереньках по кругу (с толканием мяча). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее).	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
31	Лазание по наклонной	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом (угол 20 градусов).	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация

	гимнастической скамейке.	Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами).	психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
32	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (с попеременной перестановкой рук и ног). Игра «У ребят порядок строгий».	Развитие равновесия, общей и мелкой моторики, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вверх – вниз..
33	ОРУ с гимнастическими палками. Висы.	ОРУ с гимнастическими палками. Висы на гимнастической стенке.	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
34	ОРУ с гимнастическими палками. Игра.	ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
35	ОРУ с гимнастическими палками. Игра.	ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
36	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на осанку, стопу).	Развитие общей и мелкой моторики. Согласованность действий движений рук и ног. Коррекция внимания, памяти.
37	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на осанку, стопу). Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Согласованность действий движений рук и ног. Коррекция внимания, памяти.
38	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Специальные упражнения на матах: группировка, лежа на спине; перекаты в группировке вправо- влево).	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.

39	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: перекуты в группировке вперед – назад; стойка на лопатках, согнув ноги). Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Салки маршем».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
40	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: кувырок боком; стойка на лопатках, согнув ноги). Подлезания под препятствия. Игра «Салки маршем».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
41	Перелезания. Игра «Кто быстрее?».	Перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Игра «Кто быстрее?».	Развитие внимания. Преодоление страха. Дифференцировка усилий.
42	Перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
43	Подлезания и перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Подлезания и перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
44	Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
45	Лазанье по г/стенке.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх-вниз, с попеременной перестановкой рук и ног.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
46	Подлезания под препятствия.	Подлезания под препятствия высотой 40-50 см. Подлезания под препятствие, ограниченное с боков.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие

			ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
47	Эстафеты.	Эстафеты со средними и малыми мячами.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания.
48	Эстафеты.	Эстафеты с различным инвентарем.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания.
<b>3 четверть – 30 часов</b>			
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
51	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.

	Игра.		
52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
53	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Построения и перестроения (перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки). Подвижные игры.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
54	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики (разучивание). Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим прыгиванием с нее). Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.
55	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.
56	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.
57	ОРУ со скакалкой. Лазанье.	ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (произвольным способом).	Согласованность движений рук и ног. Коррекция внимания и памяти. Дифференцировка понятия: верх – вниз. Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног

58	ОРУ со скакалкой. Висы.	ОРУ со скакалкой. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Пустое место».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, ног, брюшного пресса.
59	Перелезания через несколько препятствия.	Перелезания через несколько препятствий (высотой до 90 см с помощью учителя). Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Повторяй за мной».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений. Согласованность коллективных действий.
60	Преодоление полосы препятствий (разучивание).	Преодоление полосы препятствий (разучивание).	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
61	Преодоление полосы препятствий (закрепление).	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Игра «Повторяй за мной».	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
62	Преодоление полосы препятствий (на оценку).	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Игра «Повторяй за мной».	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
63	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Активизация дыхания. Формирование стойкого стереотипа правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
64	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Активизация дыхания. Формирование стойкого стереотипа правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
65	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ с баскетбольными мячами. Введение мяча от пола двумя, одной рукой сидя.	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.

	задания с баскетбольными мячами.		
66	ОРУ и задания с баскетбольными мячами.	ОРУ и задания с баскетбольными мячами. Введение мяча от пола двумя, одной рукой стоя. Игра «У медведя во бору».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
67	ОРУ и задания с баскетбольными мячами.	ОРУ и задания с баскетбольными мячами. Передача мяча в шеренге, колонне. Игра «У медведя во бору».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
68	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения.
69	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения.
70	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах.	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками снизу). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
71	Броски и ловля мяча в парах.	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками снизу). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
72	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками из-за головы). Игра «Охотники и утки».	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками из-за головы). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.

73	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
74	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
75	Броски среднего мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
76	Броски и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
77	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
78	Броски и ловля волейбольного мяча в тройках через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
79	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.

	волейбольную сетку.		
80	Корректирующие упражнения. Игра.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Игра:	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
81	Корректирующие упражнения. Игра.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Игра:	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
82	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Формирование понятий: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Построения и перестроения (перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки). Игры: «Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
83	Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопы). Эстафета «Собери пирамиду».	Коррекция осанки, плоскостопия. Укрепление мышц рук, ног, плечевого корпуса. Развитие ловкости, выносливости, быстроты переключения внимания. Согласованность коллективных действий.
84	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета.	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Коррекция осанки, плоскостопия. Укрепление мышц рук, ног, плечевого корпуса. Развитие ловкости, выносливости, быстроты переключения внимания. Согласованность коллективных действий.
85	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра «Мы – солдаты».	Развитие общей и мелкой моторики. Формирование осанки. Укрепление мышц брюшного пресса

	Упражнения на пресс.		
86	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра «Мы – солдаты».	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра «Мы – солдаты».	Развитие общей и мелкой моторики. Формирование осанки. Укрепление мышц брюшного пресса
87	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на дыхание) .	
88	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба. Бег.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов и упражнения на дыхание.	Развитие мышц стоп, координации. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка усилий направления, расстояния. Стабилизация дыхания.
89	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.
90	Бег в колонне. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Бег в колонне. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.
91	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с небольшого разбега.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.

92	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега.	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
93	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
94	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в высоту с шага (техника прыжка).	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в высоту с шага (техника прыжка).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха.
95	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.
96	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.
97	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (закрепление).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность

	Прыжок в высоту с прямого разбега.		движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.
98	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Пустое место».	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (кегли - с расстояния 3 метра). Игра «Пустое место».	Выносливость к умеренным нагрузкам. Согласованность и точность движений рук, ног.
99	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит?».	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит?».	Выносливость к умеренным нагрузкам. Согласованность и точность движений рук, ног Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног.
100	Упражнения на осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения на осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
101	Корректирующие упражнения Подвижные игры.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
102	Корректирующие упражнения Подвижные игры.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

№	Тема	Содержание	Обратная связь
3а			

<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Построение и перестроения.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Построение: в шеренгу, в колонну.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
2	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики (разучить). Корректирующие упражнения (на дыхание). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация внимания. Дифференцировка усилий при выполнении различных упражнений на определенные группы мышц. Ориентировка в пространстве. Развитие СС и дыхательной систем.
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места толчком двух ног; Упражнения на укрепление мышц ног.	Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Ходьба. Броски набивного мяча.	Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу и исходного положения – стоя ноги врозь; упражнения на укрепление мышц пресса.	Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Укрепление брюшного пресса. Концентрация внимания.
5	Ходьба. Бег.	Ходьба с различными положениями рук. Бег на месте 5 – 8 секунд (несколько серий). Бег по прямой с ускорением.	Согласованность движений рук. Активизация психических процессов. Дифференцировка усилий в беге. Укрепление мышц ног.
6	Специальные беговые задания на месте.	Специальные беговые задания на месте: бег с высоким подниманием бедра, с выбросом прямых ног вперед. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Челночный бег 3 X 10 метров.	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
7	Специальные беговые задания. Высокий старт (разучивание).	Специальные беговые задания. Высокий старт. Повторный бег с высокого старта на отрезках до 20 метров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.

8	Бег с высокого старта на 30 метров.	Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед (многоскоки). Игра: «День и ночь».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
9	Многоскоки с места (пятискок).	Многоскоки с места (пятискок). Бег с высокого старта на 30 метров на скорость. Игра: «Два сигнала».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
10	Бег в чередовании с ходьбой до 3-х минут.	Бег в чередовании с ходьбой до 3-х минут. Многоскоки с места (пятискок). Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» правой (левой) рукой (техника метания).	Развитие общей и мелкой моторики. Активизация психических процессов. Формирование понятий: способ, выполнение заданий. Дифференцировка понятий: правая рука, левая рука. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
11	Бег. Прыжок в длину с разбега. Метание.	Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги. Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Закрепление навыков метания мяча. Развитие общей и мелкой моторики.
12	Бег. Метание. Прыжок в длину.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
13	Бег. Метание. Прыжок в длину.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических

			процессов. Согласованность и ритмичность движений.
14	Челночный бег 4 X 10 метров. Метание.	Челночный бег 4 X 10 метров. Метание малого мяча с места в цель (щит). Пятискок с места.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести.
15	Челночный бег 4 X 10 метров.	Челночный бег 4 X 10 метров на время. Прыжок в высоту с прямого разбега (с 3-х шагов) способом «согнув ноги». Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести. Согласованность коллективных действий.
16	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в цель (щит). Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести. Согласованность коллективных действий.
17	Челночный бег 4 x 10 метров.	Челночный бег 4 x 10 метров на время. Метание малого мяча с места в цель (щит). Пятискок с места на результат.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести.

18	«Салки маршем», «Охотники и утки».	Разучить игры: «Салки маршем», «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
19	Правила техники безопасности при игре. Упражнения с теннисным мячом.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Необходимый инвентарь для игры. Упражнения с теннисным мячом.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Развитие мелкой моторики.
20	Стойка теннисиста. Имитация передвижения теннисиста.	Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста. Упражнения с теннисным мячом.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Развитие общей и мелкой моторики.
21	Хват ракетки. Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Хват ракетки. Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Внимание. Дифференцировка усилий.
22	Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Удержание мяча на ракетке на месте и в движении. Набивание мяча открытой ракеткой. Специальные упражнения у теннисного стола без ракетки.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Внимание. Дифференцировка усилий.
23	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Корректирующие упражнения (на дыхание). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
24	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Корректирующие упражнения (на укрепление мышц спины и живота). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
<b>2 четверть - 24 часа</b>			
25	Правила техники безопасности при играх.	Правила техники безопасности при играх. Простейшая подача мяча слева у теннисного стола. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
26	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте. Простейшая подача мяча справа. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.

27	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении. Простейшая подача мяча справа и слева. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
28	Игра «Кто больше набьет?».	Игра «Кто больше набьет?». Игра у теннисного стола между собой.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
29	Разучивание наката теннисного мяча слева.	Различные удары по мячу. Разучивание наката слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
30	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация)	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
31	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола).	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
32	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ без предметов на месте. Лазанье по гимнастической стенке: передвижение по гимнастической стенке вправо-влево приставными шагами.	Организованность на уроках. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, организованности действий. Согласованность движений рук и ног. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
33	Лазание. Равновесие на полу.	Лазание по гимнастической стенке: вверх-вниз с различной постановкой рук. Равновесие на полу на одной ноге со сменой. Игра: «К своим флажкам».	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация психических процессов.

			Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево, верх - вниз
34	Лазанье. Равновесие. Игра: «Кот и воробушки».	Лазанье по гимнастической стенке (вверх – вниз) одноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги. Равновесие: различная ходьба по гимнастической скамейке; с разными положениями и движениями рук; с предметами в руках (мяч, гимнастическая палка). Игра: «Кот и воробушки».	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево, верх - вниз
35	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с г/ палкой. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 30° – 45°) на коленях, с опорой на руки. Равновесие на г/скамейке (низком бревне), повороты кругом с переступанием и вставание на колено.	Развитие равновесия, общей и мелкой моторики, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вверх – вниз, разворот, поворот.
36	Лазание. Равновесие.	Лазание по наклонной г/скамейке вверх – вниз с опорой на стопы и кисти рук. Равновесие: ходьба по г/ скамейке (низкому бревну) с доставанием предмета (кубик, кегля, г/палка, мяч) в приседе и с наклоном. Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
37	ОРУ с г/ обручем. Прыжки в глубину.	ОРУ с гимнастическим обручем. Прыжки в глубину гимнастической скамейки, с бревна. Упражнения для развития пространственно-временной дифференциации и точности движений.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности и точности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
38	Подлезание под препятствие. Игра: «Невод».	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических матах; перекаты вправо, влево, группировка. Подлезание под препятствие, высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.

39	Перелезание через несколько препятствий.	Перелезание через несколько препятствий: гимнастическое бревно, гимнастическую скамейку, гимнастического козла. Специальные упражнения на матах: кувырок боком, перекаты назад – вперед. Вис, лежа на низкой перекладине, вскок в упор на руки.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
40	ОРУ с набивным мячом.	ОРУ с набивным мячом (1 килограмм). Специальные упражнения на матах: кувырок боком, перекаты назад – вперед, стойка на лопатках с помощью. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Укрепление мышц рук.
41	Передача мяча в колонне по одному над головой.	Передача мяча в колонне по одному над головой. Упражнения по переноске груза (гимнастические палки, набивные мячи) различными способами. Игра: «Подвижная цель».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
42	Упражнения по переноске груза.	Упражнения по переноске груза (гимнастические палки, набивные мячи) различными способами. Игра: «Подвижная цель».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
43	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и шеи.	Ходьба. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Игра: «День и ночь»	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
44	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
45	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости,

			гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
46	Подвижные игры.	Подвижные игры, разученные во II четверти.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
47	Эстафеты.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Эстафеты с мячами.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
48	Эстафеты.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Эстафеты с различным инвентарем.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
<b>3 четверть – 30 часов</b>			
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
51	Правила техники безопасности на	Правила поведения на уроках.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия.

	уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
53	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Поворот на месте, перестроения. Игра «Невод».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
54	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Поворот на месте. Полуоборот направо, налево. упражнения. (на осанку, стопу).	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета.
55	Правила техники безопасности на занятиях во время игр.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Эстафета.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
56	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Бег. ОРУ без предметов. Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в

			пространстве. Дифференцировка усилий.
57	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
58	Броски среднего мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
59	Броски и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
60	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
61	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
62	Стойка игрока, перемещения игрока в стойке.	ОРУ без предметов. Стойка игрока, перемещения игрока в стойке. Игра «Пятнашки на перемещение».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

63	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
64	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
65	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
66	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
67	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
68	Баскетбол. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Игра	ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Игра «Передача мяча в колонне».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

	«Передача мяча в колонне».		
69	Правила техники безопасности при игре в бочче.	Ходьба с заданиями. Бег. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
70	Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Ходьба с заданиями. Бег. Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
71	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	ОРУ без предметов. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
72	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
73	Одиночная игра. Ведение счета.	Одиночная игра бочче. Ведение счета.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
74	Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота)	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
75	Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
76	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц).	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц) Игра: «У медведя во бору»	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.

77	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. Общие сведения об игре. Ловля волейбольного мяча на уровне груди.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. Общие сведения об игре. Ловля волейбольного мяча на уровне груди.	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
78	Броски и ловля волейбольного мяча на уровне груди в парах. Игра «Гонка мячей».	Броски и ловля мяча на уровне груди в парах. Игра «Гонка мячей».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
79	Броски и ловля мяча в парах через сетку. Подача мяча одной (двумя) руками. Игра.	Броски и ловля мяча в парах через сетку. Подача мяча одной (двумя) руками. Игра.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
80	Правила игры (расстановка игроков). Броски и ловля мяча в парах через сетку. Игра.	Правила игры (расстановка игроков). Броски и ловля мяча в парах через сетку. Игра.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
81	Эстафета.	Эстафета с волейбольными и баскетбольными мячами.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
82	Правила техники безопасности на занятиях с	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Ознакомление с правилами игры.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве.

	волейбольным мячом.	Игра: «Квадратас».	Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
83	Передача волейбольного мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку.	Ходьба. ОРУ с волейбольными мячами. Передача волейбольного мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
84	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача). Правила игры (переход игроков).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
85	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
86	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
87	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
88	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Гимнастика. ОРУ и	Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. ОРУ и задания со средними мячами. Корректирующие упражнения на осанку, стопу.	Закрепление теоретических знаний. Формирование осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие общей и мелкой моторики.

	задания со средними мячами.		
89	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (принятие и. п. с закрытыми глазами по инструкции учителя) ОРУ и задания с гимнастическими палками. Игра «День и ночь».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений
90	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (прыжок в высоту до ориентира, прыжок в глубину до обозначенного места).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
91	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба. Многоскоки.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Многоскоки с места (пятискок).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
92	Бег. Ходьба. Многоскоки с места. Игра.	Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки с места (пятискок) на оценку. Игра «Прыжки по полоскам».	
93	Бег. Прыжок в высоту.	Бег. Специальные беговые упражнения на месте. Высокий старт. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка).	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.

			Согласованность и точность движений рук, ног Развитие прыгучести. Преодоление страха.
94	Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега на оценку.	Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
	Челночный бег. Метание.	ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
95	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в цель».	Ходьба с различными заданиями. ОРУ с гимнастическими палками. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики.
96	Бег. Метание.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча в цель (щит) с места на оценку.	Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики, точности, глазомера. Укрепление мышц ног. Развитие прыгучести.
97	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка). Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Игра «Сбей кеглю».	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.

98	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с пяти шагов разбега способом «согнув ноги» на оценку. Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Укрепление мышц брюшного пресса.
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Отжимание (сильные мальчики), упражнения на пресс за 30 секунд.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Развитие быстроты, ловкости. Согласованность коллективных действий.
100	Кроссовый бег. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.
101	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	

№	Тема	Содержание	Обратная связь
<b>4а</b>			
<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Построения и перестроения: выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.

		Комплекс утренней гимнастики (разучить).	
2	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. прыжок в длину с места толчком двух ног; бросок набивного мяча с исходного положения стоя двумя руками из-за головы.	Дифференцировка усилий в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Корректирующие упражнения на укрепление мышц живота и ног.	Ходьба с заданиями. ОРУ без инвентаря. Упражнения на мышцы живота. Упражнения на мышцы ног.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в выполнении специальных упражнений. Согласованность движений рук и ног.
5	Ходьба. Бег.	Ходьба в различном темпе. Низкий старт (разучивание). Специальные беговые задания (бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег).	Дифференцировка усилий в ходьбе, в выполнении специальных упражнений. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна». Частота и точность движений.
6	Бег.	Бег с низкого старта. Челночный бег 4 X 10 метров. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (разучивание).	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
7	Прыжок в длину. Бег.	Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с низкого старта на 30 метров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
8	Бег. Прыжок в длину.	Бег с низкого старта на 30 метров. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (отработка техники прыжка).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
9	Бег. Прыжок в длину. Метание мяча.	Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (на оценку).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча.

		Метание малого мяча с места способом из-за головы через плечо.	
10	Бег в чередовании с ходьбой до 5-ти минут. Метание малого мяча с одного шага (разучивание).	Бег в чередовании с ходьбой до 5-ти минут. Метание малого мяча с одного шага (разучивание).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча.
11	Бег. Метание мяча.	Бег с преодолением препятствий (мячи, барьеры высотой до 25 см). Метание малого мяча с одного шага (техника броска).	Развитие выносливости, быстроты, ловкости. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча. Согласованность и ритмичность движений. Развитие общей и мелкой моторики.
12	Метание мяча. Бег.	Метание малого мяча на дальность с одного шага на оценку. Кроссовый бег до 1000 метров.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча. Согласованность и ритмичность движений. Развитие общей и мелкой моторики.
13	Бег. Прыжок в длину с разбега.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Прыжок в длину с трех шагов разбега.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
14	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
15	Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.

16	Челночный бег 4 X 10 метров. Пятискок с места.	Челночный бег 4 X 10 метров. Пятискок с места.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
17	Кроссовый бег до 1000 метров без учёта времени. Броски набивного мяча различными способами двумя руками.	Кроссовый бег до 1000 метров без учёта времени. Броски набивного мяча различными способами двумя руками.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
18	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Общие сведения об игре. Игры-эстафеты.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
19	Стойка теннисиста; передвижения в стойке вправо-влево.	Стойка теннисиста; передвижения в стойке вправо-влево. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля теннисного мяча рукой. Игры-эстафеты.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
20	Удержание мяча на теннисной ракетке (на месте; при ходьбе).	Удержание мяча на теннисной ракетке (на месте; при ходьбе). Набивание мяча теннисной ракеткой. Игры-эстафеты.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
21	Набивание мяча теннисной ракеткой (внутренней стороной).	Набивание мяча теннисной ракеткой (внутренней стороной). Ознакомление с простейшей подачей мяча.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
22	Стойка у стола. Перемещения у стола.	Стойка у стола. Перемещения у стола. Имитация толчка справа, слева.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.

23	Толчок справа, слева. Простейшая подача мяча.	Толчок справа, слева. Простейшая подача мяча. Игра-соревнование «Кто больше набьет?» (набивание мяча теннисной ракеткой на оценку).	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов. Дифференцировка понятий: справа - слева.
24	Эстафета.		
<b>2 четверть – 24 часа</b>			
25	Правила техники безопасности при игре. Простейшая подача мяча слева.	Правила техники безопасности при игре. Простейшая подача мяча слева. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
26	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте. Простейшая подача мяча справа. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
27	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении. Простейшая подача мяча справа и слева. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
28	Игра «Кто больше набьет?».	Игра «Кто больше набьет?». Игра у стола между собой.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
29	Различные удары по мячу. Разучивание наката слева.	Различные удары по теннисному мячу. Разучивание наката слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
30	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация).	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.

31	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола).	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
32	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз (одноименным и разноименным способами).	Коррекция осанки, дыхания. Коррекция психических процессов. Согласованность движений рук и ног. Дифференцировка понятий: вверх – вниз.
33	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Равновесие на полу («ласточка» на правой-левой ноге без поддержки). Прыжки через короткую скакалку.	Коррекция аэробности движений. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: прямо – диагональ, правая – левая (рука). Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.
34	Специальные упражнения на матах.	Лазанье по гимнастической стенке (с изменением способа лазанья по инструкции учителя). Специальные упражнения на матах: кувырок вперед, перекаты назад с последующей опорой рук за головой. Прыжки через короткую скакалку.	Коррекция аэробности движений. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вперед – назад. Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.
35	Лазанье. Равновесие.	Лазанье по г/ скамейке (под углом 45 градусов, различными способами с последующим передвижением по г/ стенке). Равновесие на г/ скамейке (повороты на скамейке, бревне; ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием веревочки высотой до 30 см). Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.

36	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: 2 кувырка вперед; мост из положения лежа. Подлезания (высота 40 см) и перелезания (высота до 1 метра) через несколько препятствий.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
37	Равновесие на скамейке и бревне.	Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Равновесие на скамейке и бревне (ходьба на носках – опуститься на одно колено – встать – ходьба на носках).	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
38	Передача набивного мяча (2 кг) в колонне, шеренге.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ с набивными мячами. Передача набивного мяча (2 кг) в колонне, шеренге.	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений. Развитие плечевого корпуса.
39	Эстафеты.	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей (весом до 6 кг на расстояние до 20 метров). Корректирующие упражнения.	Развитие быстроты, ловкости, последовательности действий, ориентировки в пространстве. Коррекция внимания. Согласованность коллективных действий.
40	Упражнения на развитие силы, гибкости.	ОРУ без инвентаря. Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
41	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
42	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
43	Упражнения для расслабления мышц.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для расслабления мышц.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
44	Прыжки через длинную скакалку.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через длинную скакалку.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.

			Согласованность и ритмичность движений. Развитие прыгучести.
45	Игра «Вышибалы».	Ходьба с заданиями. ОРУ со скакалкой. Игра «Вышибалы»	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
46	Ходьба "змейкой". Формирования правильной осанки.	Ходьба "змейкой". Формирования правильной осанки. Укрепления мышц туловища.	Укрепление мышц туловища. Согласованность коллективных действий.
47	Игры: "Бездомный заяц", "Пятнашки" .	ОРУ с флажками. Игры: "Бездомный заяц", "Пятнашки" .	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Быстрота реакции, точность движений, координация.
48	Игры: "Фигуры", "Светофор".	ОРУ с флажками. Игры: "Фигуры", "Светофор".	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Быстрота реакции, точность движений, координация.
<b>3 четверть – 30 часов</b>			
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
51	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.

52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
53	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
54	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Поворот на месте, перестроения. Игра «Невод».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
55	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Поворот на месте. Полуоборот направо, налево. упражнения. (на осанку, стопу).	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета.
56	Правила техники безопасности на занятиях во время игр.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Эстафета.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.

57	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Бег. ОРУ без предметов. Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
58	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
59	Броски среднего мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
60	Броски и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
61	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
62	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
63	Стойка игрока, перемещения игрока в стойке.	ОРУ без предметов. Стойка игрока, перемещения игрока в стойке. Игра «Пятнашки на перемещение».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве.

			Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
64	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
65	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
66	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
67	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
68	Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
69	Передачи и ловля мяча в парах после	ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения.

	перемещения. Игра «Передача мяча в колонне».	Игра «Передача мяча в колонне».	Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
70	Правила техники безопасности при игре в бочче.	Ходьба с заданиями. Бег. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
71	Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Ходьба с заданиями. Бег. Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
72	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	ОРУ без предметов. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
73	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
74	Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота)	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
75	Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
76	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц).	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц) Игра: «У медведя во бору»	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
77	Правила техники безопасности на занятиях с	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве.

	волейбольным мячом. Пионербол. Передача мяча. Правила игры.		Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
78	Пионербол. Передача и ловля мяча через сетку. Подача мяча. Правила игры (переход игроков).	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача). Правила игры (переход игроков).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
79	Пионербол. Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
80	Пионербол. Учебная игра в пионербол.	Учебная игра в пионербол	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
81	Пионербол. Учебная игра в пионербол.	Учебная игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
82	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Пионербол.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Игра «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

83	Пионербол. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
84	Пионербол. Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача). Правила игры (переход игроков).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
85	Пионербол. Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
86	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
87	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
88	Правила техники безопасности на	Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота	Закрепление теоретических знаний. Формирование осанки. Профилактика

	занятиях физической культурой. Гимнастика. ОРУ и задания со средними мячами.	зала, снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. ОРУ и задания со средними мячами. Корректирующие упражнения на осанку, стопу.	плоскостопия. Развитие общей и мелкой моторики.
89	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (принятие и. п. с закрытыми глазами по инструкции учителя) ОРУ и задания с гимнастическими палками. Игра «День и ночь».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений
90	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (прыжок в высоту до ориентира, прыжок в глубину до обозначенного места).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
91	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба. Многоскоки.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Многоскоки с места (пятискок).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
92	Бег. Ходьба. Многоскоки с места. Игра.	Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки с места (пятискок) на оценку. Игра «Прыжки по полоскам».	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
93	Бег. Прыжок в высоту.	Бег. Специальные беговые упражнения на месте.	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты

		Высокий старт. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка).	переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног Развитие прыгучести. Преодоление страха.
94	Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега на оценку.	Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
95	Челночный бег. Метание.	ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
96	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в цель».	Ходьба с различными заданиями. ОРУ с гимнастическими палками. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики.
97	Бег. Метание.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча в цель (щит) с места на оценку.	Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики, точности, глазомера. Укрепление мышц ног. Развитие прыгучести.
98	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка). Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Игра «Сбей кеглю».	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.

99	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с пяти шагов разбега способом «согнув ноги» на оценку. Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Укрепление мышц брюшного пресса.
100	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Отжимание (сильные мальчики), упражнения на пресс за 30 секунд.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Развитие быстроты, ловкости. Согласованность коллективных действий.
101	Кроссовый бег. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.
102	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Гербова Г.И. «Азбука здоровья». Программа специальной коррекционной школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. (СПб, «Образование, 1994).

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII 1-4 классы. /Под ред. В.В.Воронковой. (Москва, «Просвещение», 2008).