***Планируемые результаты учебного предмета, курса***

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результатыосвоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты* освоения АООП образования вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с ум­ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения это­го уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обу­чающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт 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 учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь 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 учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

**Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс**

**Лёгкая атлетика (27 ч.)**

**Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности).** Сообщение теоретических сведений. **Правила поведения на уроках легкой атлетики.** Оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. ***Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний.** Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Бег на носках. Понятия: колонна, шеренга, круг.** Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии.** Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Чистота одежды и обуви. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.** Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Правила утренней гигиены и их значение для человека. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Тест на скорость.** Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук. **Тест на координацию.** Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.  **Тест на силу.** Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук.  **Тест на определение скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.**Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук. **Тест на гибкость.** Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. **Тест на выносливость.** Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. **Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. **Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений **Прыжки с высоты с мягким приземлением.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений Прыжки с высоты с мягким приземлением. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. **Значение физических упражнений для здоровья человека.** Прыжки с высоты с мягким приземлением. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти **Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками.** Метание с места в вертикальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти **Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.** Метание с места в вертикальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук **Произвольное метание малых и больших мячей в игре.** Метание мяча из седа из-за головы Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук **Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.** Метание мяча из седа из-за головы. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук **Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.**

**Гимнастика (21 ч.)**

**Правила поведения на уроках гимнастики.** Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: **Чистота зала, снарядов**. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук**.** Коррекция нарушений здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Коррекция нарушений. Здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Коррекция нарушений здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой

Деятельности. Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук. Лазание по гимнастической. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. стенке Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.

**Подвижные игры (26 ч.)**

**Техника безопасности при занятиях подвижными играми.** Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. **Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.** Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты. **Подвижные игры: коррекционные игры** для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования. Способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. «Школа мяча» Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных

и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных

способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.

**Гимнастика (12 ч.)**

**Правила по Т. Б.** Сообщение Гимнастическое оборудование: название, назначение

Теоретических сведений. Техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. **Ходьба с сохранением правильной осанки.** Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти **Ходьба в чередовании с бегом.** Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических

процессов: восприятия, внимания, памяти. Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти **Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя.** Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. **Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.** Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие

ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. **Ходьба с изменением скорости.** Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

**Лёгкая атлетика (11 ч.)**

**Правила по Т. Б.** Медленный бег**.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Медленный бег Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Медленный бег Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Тест на скорость.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве **Тест на координацию.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Тест на силу.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. **Тест на гибкость.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. **Тест на выносливость.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Метание с места на дальность. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Метание с места Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра на дальность для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

**2 класс**

**Лёгкая атлетика (27 ч.)**

**Правила по Т. Б.** Сообщение теоретических сведений. **Беседа.** Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра. Найди свое место. Комплекс ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: Не дай мяч водящему. Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра; Бег 30м. Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра ≪Карусель≫. Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: ≪Шагом марш!≫, ≪На месте шагом марш!≫, ≪Класс, стой!≫. **Мед­ленный бег.** Метание в горизонтальную цель. ОРУ без предметов. Игра ≪Отгадай по голосу. Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» **Чередование бега и ходьбы.** Метание в горизонтальную цель. Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра ≪Меткий стрелок≫ Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра ≪Отгадай по голосу≫

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: ≪Волшебный мешок≫, ≪Веревочный круг≫. Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель **Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Тест на скорость.** Непрерывный бег в среднем темпе. Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра ≪Салки≫ ОРУ с флажками. Игра ≪Отгадай по голосу≫

**Тест на координацию.** Метание в вертикальную цель. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем» «Охотники и утки». Перестроение из колонны в круг. Метание в

вертикальную цель.  **Тест на силу.** Метание в вертикальную цель. Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».  **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжок в длину с места. ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. **Тест на гибкость.** Прыжки в высоту. Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» **Тест на выносливость.** Прыжки в высоту. ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору». Прыжки в высоту. Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» Метание в горизонтальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба и бег с переступанием через препятствие. Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во Бору». **Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.**

Прыжки в длину. Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры ≪Меткие стрелки≫, ≪Попрыгунчики-воробушки≫. **Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.** Метание в вертикальную цель. Перестроение из одной шеренги в две; игра ≪Снайперы≫ Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра ≪Отгадай по голосу≫. **Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.** Различные виды ходьбы и бега. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра ≪Совушка≫. Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру ≪У медведя во бору≫. Техника высокого старта. Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры ≪Салки маршем≫, ≪Охотники и утки≫ Метание с места. Игра ≪охота на куропаток≫. Игра ≪перебежки под обстрелом≫. Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками. Метание на дальность. Метание на дальность. ≪Челночный≫ бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.

Метание с места в Горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов. Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. Метание с места в вертикальную цель. Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Прыжки в длину. Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры ≪день и ночь≫, ≪перемена мест≫. Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие. Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры ≪день и ночь≫, ≪перемена мест≫. Эстафеты «Веселые старты» ОРУ без предметов. Эстафеты:

- передай другому, - переправа, - бег в парах, - гусеница, -комплексная эстафета

**Гимнастика (21 ч.)**

**Техника безопасности на уроках гимнастики.** Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра ≪Волшебный мешок≫.

Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры ≪Совушка≫, ≪Бег по кочкам≫. **Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.** Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». **Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.** Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры

«Салки», «Перемени предмет». Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: ≪Третий лишний≫. Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд ≪Смирно!≫, ≪Вольно!≫, ≪Становись!≫, ≪Разойдись!≫, ≪Равняйсь!≫ на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.

Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Прыжки по кочкам≫. Ползание по наклонной гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега. Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки». Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие. Выполнение строевых команд; игра «Салки».

Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры ≪Успей взять кеглю≫, ≪Точно в цель≫. Метание в цель. Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастическими палками. Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра ≪Сбей мяч≫. Упражнения в равновесии Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры ≪Повторяй за мной≫, ≪Перемена мест≫. Упражнения в равновесии Упражнения в равновесии; Игры: ≪Сбей мяч≫, ≪Салки≫, ≪Совушка≫. Упражнения в равновесии Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки». Лазание по гимнастической стенке Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра ≪Ловишки с хвостиком≫. Лазание по гимнастической стенке Подтягивание. Скакалка. Игра ≪Вышибалы≫. Лазание по гимнастической стенке Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра ≪Ловишки≫. Лазание по гимнастической. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. стенке Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра ≪Мяч водящему≫

Сюжетно-игровое занятие Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.

**Подвижные игры (26 ч.)**

**Техника безопасности при занятиях подвижными играми.** Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры ≪Кубики по местам≫, ≪Дружная эстафета≫. Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте. ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». Подвижные игры с элементами футбола Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра ≪Попади в ворота≫. Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра ≪Попади в ворота≫. Игровой урок «Школа мяча» Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч», - «Кто больше забросит в кольцо», - Эстафета «Передай мяч другу», - Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь.

**Гимнастика ( ч.)**

**Правила по Т. Б.** Сообщение теоретических сведений. Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. Бег с высокого старта Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра ≪Передай мяч соседу≫. Бег с высокого Старта Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра ≪Передай мяч соседу≫. Бег на дистанцию 30м. ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры ≪Бой петухов≫, ≪Защищенное движение≫. Лазанье по гимнастической стенке Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра ≪Стрелки≫. Лазанье по гимнастической стенке Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра ≪Стрелки≫. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из- за головы. Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Упражнения в равновесии ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Упражнения в равновесии ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Упражнения в равновесии ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.

**Лыжная подготовка (17 ч.)**

**Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника.** Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.

Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой. **Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.** Ступающий и скользящий шаг. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг. Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. **Выполнение строевых команд.** Ступающий и скользящий шаг. Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. **Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра ≪Кто первый?≫. Скользящий шаг. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра ≪Кто первый?≫. Подъем лесенкой наискось Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до Флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. Подъем лесенкой наискось Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до Флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. Подъем лесенкой наискось Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. Подъем лесенкой Наискось. Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры ≪Ворота≫, ≪Кто дальше?≫; обучение подъему лесенкой наискось. Ступающий и скользящий шаг. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры ≪Ворота≫, ≪Кто дальше?≫ Подъем ≪полуелочкой≫ Разучивание техники подъема ≪полуелочкой≫ на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Подъем ≪полуелочкой≫ Разучивание техники подъема ≪полуелочкой≫ на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Поворот на месте переступанием Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры ≪Ворота≫, «Кто быстрее?» Поворот на месте переступанием Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?» Игровое занятие Игры ≪Гонки на санках≫, ≪Попади в щит≫, игры ≪Ворота≫, ≪Кто быстрее?≫. Игровое занятие Игры ≪Гонки на санках≫, ≪Попади в щит≫, игры ≪Ворота≫, ≪Кто быстрее?≫.

**Лёгкая атлетика (11 ч.)**

**Правила по Т. Б.** Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра ≪Передал мяч — садись≫. Бег на дистанцию 30 м Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». Прыжки в высоту с прямого разбега ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры ≪Кто дальше бросит?≫. **Тест на скорость.** Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры ≪Кто дальше бросит?≫. **Тест на координацию.** Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры ≪Передай мяч соседу≫, ≪Кто дальше прыгнет?≫ **Тест на силу.** Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры ≪Передай мяч соседу≫, ≪Кто дальше прыгнет?≫ **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры ≪Кто дальше прыгнет?≫, ≪У ребят порядок строгий≫. **Тест на гибкость.** Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры ≪Салки≫, ≪Перемена мест≫. **Тест на выносливость.** Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры ≪Салки≫, ≪Перемена мест≫. ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра ≪Ловишки≫. Метание с места на дальность Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Метание с места на дальность Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра.

Прыжок в длину с места ≪Челночный≫ бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. ОРУ без предметов. Игры-эстафеты.

**3-4 класс**

***Знания о физической культуре***

Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. 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* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

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

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

**Теоретические сведения.** 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:**

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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика (27 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности).** Сообщение теоретических сведений. **Правила поведения на уроках легкой атлетики.** Оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. ***Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний.** |  |
|  | 1 ч. | Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.  Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** |  |
|  | 1 ч. | Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.  Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Бег на носках. Понятия: колонна, шеренга, круг.** |  |
|  | 1 ч. | Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.  Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии.** |  |
|  | 1 ч. | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Чистота одежды и обуви. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.** |  |
|  | 1 ч. | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. **Правила утренней гигиены и их значение для человека. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.** |  |
|  | 1 ч. | **Тест на скорость.** Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | **Тест на координацию.** Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | **Тест на силу.** Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно- кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | **Тест на определение скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.**Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на гибкость.** Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | **Тест на выносливость.** Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | **Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,  координационных способностей. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные  действия с партнером, развитие точности движений. |  |
|  | 1 ч. | **Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,  координационных способностей. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные  действия с партнером, развитие точности движений. |  |
|  | 1 ч. | Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,  координационных способностей. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные  действия с партнером, развитие точности движений. |  |
|  | 1 ч. | Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,  координационных способностей. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | **Прыжки с высоты с мягким приземлением.**  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. **Значение физических упражнений для здоровья человека.** |  |
|  | 1 ч. | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук икоординационных способностей. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в горизонтальную цель.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти **Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками.** |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в вертикальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти **Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.** |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в вертикальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра  для развития мелкой моторики рук **Произвольное метание малых и больших мячей в игре.** |  |
|  | 1 ч. | Метание мяча из седа из-за головы Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и  координационных способностей. Коррекционная игра  для развития мелкой моторики рук **Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.** |  |
|  | 1 ч. | Метание мяча из седа из-за головы. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и  координационных способностей. Коррекционная игра  для развития мелкой моторики рук **Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.** |  |
| **Гимнастика (21 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила поведения на уроках гимнастики.** Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: **Чистота зала, снарядов**. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | Коррекция нарушений здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная  игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | Коррекция нарушений. Здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная  игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | Коррекция нарушений здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная  игра для активизации речевой деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой  деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой  деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности |  |
|  | 1 ч. | Ползание по наклонной гимнастический скамейке.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.  Коррекционная игра для развития способности  ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.  стенке Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-  кинестетической способности рук |  |
| **Подвижные игры (26 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Техника безопасности при занятиях подвижными играми.** Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. **Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.** |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты. **Подвижные игры: коррекционные игры** для формирования способности вести совместные действия  с партнером, развитие точности движений. |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия  с партнером, развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования  Способности вести совместные действия с партнером,  развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования  Способности вести совместные действия с партнером,  развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная  игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия,  внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных  и силовых параметров движения. Коррекционная игра  для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  |
|  | 1 ч. | «Школа мяча» Развитие скоростных и координационных  способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  |
| **Гимнастика (12 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила по Т. Б.** Сообщение Гимнастическое оборудование: название, назначение  Теоретических сведений. Техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в  жизни человека. **Ходьба с сохранением правильной осанки.** |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических  процессов: восприятия, внимания, памяти **Ходьба в чередовании с бегом.** |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических  процессов: восприятия, внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических  процессов: восприятия, внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических  процессов: восприятия, внимания, памяти |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических  процессов: восприятия, внимания, памяти **Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя** |  |
|  | 1 ч. | Корригирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации  психических процессов: восприятия, внимания,  памяти. **Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.** |  |
|  | 1 ч. | Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  ритмической способности. Коррекционная игра для  развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  ритмической способности, согласованности движений.  Коррекционная игра для развития речевой  деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  согласованности движений Коррекционная игра для  развития речевой деятельности, способности к  звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности  движений. Коррекционная игра для развития речевой  деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии . Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к  звукоподражанию. **Ходьба с изменением скорости.** |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к  звукоподражанию. |  |
| **Лёгкая атлетика (11 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила по Т. Б.** Медленный бег**.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для  развития способности ориентирования в пространстве |  |
|  | 1 ч. | Медленный бег Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для  развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | Медленный бег Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для  развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на скорость.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве |  |
|  | 1 ч. | **Тест на координацию.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на силу.** Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве |  |
|  | 1 ч. | **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на гибкость.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на выносливость.** Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Метание с места на дальность. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Метание с места Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра  на дальность для развития речевой деятельности, способности к  звукоподражанию. |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика (27 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила по Т. Б.** Сообщение теоретических сведений. **Беседа.** Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра. Найди свое место. Комплекс ОРУ без предметов. |  |
|  | 1 ч. | Метание в горизонтальную цель. **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: Не дай мяч водящему  Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра; |  |
|  | 1 ч. | Бег 30м. Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра ≪Карусель≫. Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: ≪Шагом марш!≫, ≪На месте шагом марш!≫, ≪Класс, стой!≫. **Мед­ленный бег.** |  |
|  | 1 ч. | Метание в горизонтальную цель. ОРУ без предметов. Игра ≪Отгадай по голосу. Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель.  Бег с высокого старта. Игра «Карусель» **Чередование бега и ходьбы** |  |
|  | 1 ч. | Метание в горизонтальную цель. Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра ≪Меткий стрелок≫ Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра ≪Отгадай по голосу≫ |  |
|  | 1 ч. | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: ≪Волшебный мешок≫, ≪Веревочный круг≫. Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель **Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.** |  |
|  | 1 ч. | **Тест на скорость.** Непрерывный бег в среднем темпе  Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в  среднем темпе. Игра ≪Салки≫ ОРУ с флажками. Игра ≪Отгадай по голосу≫ |  |
|  | 1 ч. | **Тест на координацию.** Метание в вертикальную цель.  ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем» «Охотники и утки». Перестроение из колонны в круг. Метание в  вертикальную цель. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на силу.** Метание в вертикальную цель.  Дыхательные упражнения. Обучение равновесию.  Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в  вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». |  |
|  | 1 ч. | **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжок  в длину с места. ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».  Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на гибкость.** Прыжки в высоту. Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега.  Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» |  |
|  | 1 ч. | **Тест на выносливость.** Прыжки в высоту. ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» |  |
|  | 1 ч. | Прыжки в высоту. Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с  флажками. Игра: «Пустое место» |  |
|  | 1 ч. | Метание в горизонтальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками |  |
|  | 1 ч. | Ходьба и бег с переступанием через препятствие. Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во Бору». **Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.** |  |
|  | 1 ч. | Прыжки в длину. Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне  по одному; ОРУ без предметов; игры ≪Меткие стрелки≫,  ≪Попрыгунчики-воробушки≫. **Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.** |  |
|  | 1 ч. | Метание в вертикальную цель. Перестроение из одной шеренги в две; игра ≪Снайперы≫ Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра ≪Отгадай по голосу≫. **Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.** |  |
|  | 1 ч. | Различные виды ходьбы и бега. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра ≪Совушка≫. Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру ≪У медведя во бору≫. |  |
|  | 1 ч. | Техника высокого старта. Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры ≪Салки маршем≫, ≪Охотники и утки≫ |  |
|  | 1 ч. | Метание с места. Игра ≪охота на куропаток≫. Игра ≪перебежки под обстрелом≫. Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками |  |
|  | 1 ч. | Метание на дальность. Метание на дальность. ≪Челночный≫ бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в Горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов |  |
|  | 1 ч. | Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. |  |
|  | 1 ч. | Метание с места в вертикальную цель. Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. |  |
|  | 1 ч. | Прыжки в длину. Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры ≪день и ночь≫, ≪перемена мест≫. Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие |  |
|  | 1 ч. | Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры ≪день и ночь≫, ≪перемена мест≫. |  |
|  | 1 ч. | Эстафеты «Веселые старты» ОРУ без предметов. Эстафеты:  - передай другому  - переправа  - бег в парах  - гусеница  -комплексная эстафета |  |
| **Гимнастика (21 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической  гимнастики для здоровья человека. Коррекционная  игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».  Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. |  |
|  | 1 ч. | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра ≪Волшебный мешок≫. |  |
|  | 1 ч. | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры ≪Совушка≫, ≪Бег по кочкам≫. **Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.** |  |
|  | 1 ч. | Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры  «Салки», «Перемени предмет». **Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.** |  |
|  | 1 ч. | Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры  «Салки», «Перемени предмет». |  |
|  | 1 ч. | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и  с соскоком вперед); |  |
|  | 1 ч. | Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель. |  |
|  | 1 ч. | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: ≪Третий лишний≫  Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд ≪Смирно!≫, ≪Вольно!≫, ≪Становись!≫, ≪Разойдись!≫, ≪Равняйсь!≫ на основе зрительных сигналов; строевые упражнения. |  |
|  | 1 ч. | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Прыжки по кочкам≫. Ползание по наклонной гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега; |  |
|  | 1 ч. | Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка  вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки». |  |
|  | 1 ч. | Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка  вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки». |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры ≪Успей взять кеглю≫, ≪Точно в цель≫. Метание в цель; Упражнения в равновесии |  |
|  | 1 ч. | Упражнения с гимнастическими палками. Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра ≪Сбей мяч≫. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры ≪Повторяй за мной≫, ≪Перемена мест≫. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии Упражнения в равновесии; Игры: ≪Сбей мяч≫, ≪Салки≫, ≪Совушка≫ |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра:  «Ловишки» |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра ≪Ловишки с хвостиком≫ |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке Подтягивание. Скакалка. Игра ≪Вышибалы≫ |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической стенке Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра ≪Ловишки≫ |  |
|  | 1 ч. | Лазание по гимнастической. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  стенке Лазание по гимнастической стенке одноименным  способом с переходом на соседний пролет. Комплекс  ОРУ с гантелями. Коррекционная игра ≪Мяч водящему≫ |  |
|  | 1 ч. | Сюжетно-игровое занятие Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке,  акробатические упражнения. |  |
| **Подвижные игры (26 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Техника безопасности при занятиях подвижными играми.** Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. |  |
|  | 1 ч. | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры ≪Кубики по местам≫, ≪Дружная эстафета≫. |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. |  |
|  | 1 ч. | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения.  Ведение баскетбольного мяча на месте. |  |
|  | 1 ч. | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». |  |
|  | 1 ч. | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с  разбега; игра «Кто поймал мяч?». |  |
|  | 1 ч. | Подвижные игры с элементами футбола Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра ≪Попади в ворота≫ |  |
|  | 1 ч. | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра ≪Попади в ворота≫ |  |
|  | 1 ч. | Игровой урок «Школа мяча» Игры с элементами баскетбола:  - Эстафета «Веди мяч»  - «Кто больше забросит в кольцо»  - Эстафета «Передай мяч другу»  - Игры с элементами футбола:  - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь |  |
| **Гимнастика ( ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила по Т. Б.** Сообщение теоретических сведений. Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. |  |
|  | 1 ч. | Бег с высокого старта Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с  высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра ≪Передай мяч соседу≫. |  |
|  | 1 ч. | Бег с высокого Старта Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с  высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра ≪Передай мяч соседу≫. |  |
|  | 1 ч. | Бег на дистанцию 30м. ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры ≪Бой петухов≫, ≪Защищенное движение≫. |  |
|  | 1 ч. | Лазанье по гимнастической стенке Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра ≪Стрелки≫. |  |
|  | 1 ч. | Лазанье по гимнастической стенке Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра ≪Стрелки≫. |  |
|  | 1 ч. | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-  за головы. |  |
|  | 1 ч. | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-  за головы. |  |
|  | 1 ч. | Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  ритмической способности, согласованности движений.  Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Ползание Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие  согласованности движений Коррекционная игра для  развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее  координационных движений. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по  гимнастической скамейке парами. |  |
|  | 1 ч. | Упражнения в равновесии ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. |  |
| **Лыжная подготовка (17 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника.** Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр. |  |
|  | 1 ч. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой. **Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.** |  |
|  | 1 ч. | Ступающий и скользящий шаг. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание  поворота переступанием на лыжах без палок. |  |
|  | 1 ч. | Ступающий и скользящий шаг. Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. **Выполнение строевых команд.** |  |
|  | 1 ч. | Ступающий и скользящий шаг. Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники  ступающего шага и скользящего шага без палок. **Передвижение на лыжах.** |  |
|  | 1 ч. | Скользящий шаг. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра ≪Кто первый?≫. |  |
|  | 1 ч. | Скользящий шаг. Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра ≪Кто первый?≫. |  |
|  | 1 ч. | Подъем лесенкой наискось Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до  Флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. |  |
|  | 1 ч. | Подъем лесенкой наискось Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до  Флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. |  |
|  | 1 ч. | Подъем лесенкой наискось Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота»,  «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. |  |
|  | 1 ч. | Подъем лесенкой Наискось. Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры ≪Ворота≫, ≪Кто дальше?≫; обучение подъему лесенкой наискось. |  |
|  | 1 ч. | Ступающий и скользящий шаг. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры ≪Ворота≫, ≪Кто дальше?≫; |  |
|  | 1 ч. | Подъем ≪полуелочкой≫ Разучивание техники подъема ≪полуелочкой≫ на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. |  |
|  | 1 ч. | Подъем ≪полуелочкой≫ Разучивание техники подъема ≪полуелочкой≫ на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. |  |
|  | 1 ч. | Поворот на месте переступанием Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры ≪Ворота≫, «Кто быстрее?» |  |
|  | 1 ч. | Поворот на месте переступанием Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота»,  «Кто быстрее?2. |  |
|  | 1 ч. | Игровое занятие Игры ≪Гонки на санках≫, ≪Попади в щит≫, игры ≪Ворота≫, ≪Кто быстрее?≫. |  |
|  | 1 ч. | Игровое занятие Игры ≪Гонки на санках≫, ≪Попади в щит≫, игры ≪Ворота≫, ≪Кто быстрее?≫. |  |
| **Лёгкая атлетика (11 ч.)** | | | |
|  | 1 ч. | **Правила по Т. Б.** Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра ≪Передал мяч — садись≫. |  |
|  | 1 ч. | Бег на дистанцию 30 м Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч —  садись». |  |
|  | 1 ч. | Прыжки в высоту с прямого разбега ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры ≪Кто дальше бросит?≫. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на скорость.** Прыжки в высоту с прямого разбега  ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры ≪Кто дальше бросит?≫. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на координацию.** Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры ≪Передай мяч соседу≫, ≪Кто дальше прыгнет?≫ |  |
|  | 1 ч. | **Тест на силу.** Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на  дистанцию 30; игры ≪Передай мяч соседу≫, ≪Кто дальше прыгнет?≫ |  |
|  | 1 ч. | **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении;  игры ≪Кто дальше прыгнет?≫, ≪У ребят порядок строгий≫. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на гибкость.** Метание мяча в горизонтальную цель  ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры ≪Салки≫, ≪Перемена мест≫. |  |
|  | 1 ч. | **Тест на выносливость.** Метание мяча в горизонтальную  ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры ≪Салки≫, ≪Перемена мест≫. |  |
|  | 1 ч. | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра ≪Ловишки≫ |  |
|  | 1 ч. | Метание с места на дальность Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |  |
|  | 1 ч. | Метание с места на дальность Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. |  |
|  | 1 ч. | Прыжок в длину с места ≪Челночный≫ бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. |  |
|  | 1 ч. | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. |  |