

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Каменского района Алтайского края

<p>«Согласовано» Руководитель МО Фролова Т.Г. / _____ / Протокол № 5 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Луговская СОШ» Каменского р-на Тинякова Н.Н. / _____ / Приказ № 120 от «31» августа 2023 г.</p>
---	---

**АДАптированная рабочая программа по физической
культуре для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

3 класс

Составитель:

Брюханцева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

с. Луговое
2023

Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

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

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества

здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

- Знания о физической культуре:

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

- Гимнастика:

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

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. 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 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. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. 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. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 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. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

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

Практический материал. Упражнение в зале: снятие 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 сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

**Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов 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 педагогического работника;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

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

Достаточный уровень:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кол-во часов	№ урока	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Оборудование; Словарь.	Дата проведения
Раздел программы основы знаний – 1 час					
1	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения.	04.09
Раздел программы легкая атлетика -26 часов					
1	2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 разноцветных флажка. Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.	07.09

1	3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.	08.09
1	4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.	11.09
1	5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки	14.09

			<p>3) обучение правильному бегу;</p> <p>4) выполнение прыжка в длину с места;</p> <p>5) игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	<p>для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.</p> <p>Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.</p>	
1	6	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	<p>1) комплекс упражнений утренней гимнастики;</p> <p>2) прыжок в длину с места на оценку;</p> <p>3) метание мячей на дальность;</p> <p>4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.</p> <p>Словарь: команда, игроки, метание, дальность.</p>	15.09
1	7	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Различные виды ходьбы и бега</p>	<p>1) Различные виды ходьбы и бега;</p> <p>2) ОРУ с флажками;</p> <p>3) элементы акробатики (группировка);</p> <p>4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);</p> <p>5) игра «По сигналу».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки.</p> <p>Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал.</p>	18.09

1	8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставкой предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы. Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони.	21.09
1	9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Заяц без домика».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м. Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.	22.09
1	10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1) прыжки в длину с трех-четырёх шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка. Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.	25.09

1	11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам; 5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок. Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.	28.09
1	12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, секундомер, булавки, флажок. Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда.	29.09
1	13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат. Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.	02.10

1	14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча. Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета.	05.10
1	15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.	06.10
1	16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.	09.10

			4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.	
1	17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты. Словарь: четверть, бревно, скамейка.	12.10
1	18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м.	13.10
Раздел программы Подвижные игры – 9 часов					
1	19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда	16.10

1	20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Ведение мяча	19.10
1	21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи	20.10
1	22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Остановка, передача, пас	23.10
1	23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Внутренняя сторона стопы	26.10

1	24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить	<i>27.10</i>
1	25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Штанга, перекладина, гол	06.11
1	26	Подвижные игры. Футбол.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Тайм, матч	09.11
1	27	Подвижные игры. Футбол.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи	<i>10.11</i>
			Раздел программы основы знаний – 1 час		

1	28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	<p>1) Беседа. 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</p> <p>2) Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.</p> <p>5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p>	<p>Место проведения: спортивный зал</p> <p>Оборудование: Скакалка</p> <p>Словарь: Гимнастика</p>	13.11
Раздел программы гимнастика – 21 час					
1	29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	<p>1) комплекс упражнений с флажками;</p> <p>2) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>3) навыки равновесия;</p> <p>4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.</p> <p>Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье.</p>	16.11
1	30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и	<p>1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;</p> <p>2) выполнение прыжка в длину с места;</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p>	17.11

		гимнастической скамейке	3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.	
1	31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.	20.11
1	32	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.	23.11
1	33	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;	Место проведения занятий: спортивный зал.	24.11

			<p>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;</p> <p>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».</p>	<p>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.</p> <p>Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.</p>	
1	34	<p>Гимнастика.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>1) прыжки в высоту;</p> <p>2) упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>3) челночный бег;</p> <p>4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.</p> <p>Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.</p>	27.11
1	35	<p>Гимнастика.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>1) прыжки в высоту;</p> <p>2) упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>3) челночный бег;</p> <p>4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.</p>	30.11

				Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.	
1	36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.	01.12
1	37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.	04.12
1	38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.	07.12

			5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Словарь: коврики, голос, бревно, цель.	
1	39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.	08.12
1	40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.	11.12
1	41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.	14.12

1	42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).	15.12
1	43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).	18.12
Раздел программы Подвижные игры 5 часов					
1	44	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи	21.12
1	45	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Волейбол, сетка	22.12

1	46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи	25.12
1	47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи	28.12
1	48	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол	29.12
Раздел программы основы знаний – 1 час					
1	49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.	11.01
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов					

1	50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи, флажки Словарь: Ступающий шаг.	<i>12.01</i>
1	51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.	15.01
1	52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием	18.01
1	53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее подготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.	<i>19.01</i>
1	54	Лыжная подготовка.	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений;	Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки.	22.01

			3) игра «Гуси-лебеди».	Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка.	
1	55	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.	25.01
1	56	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.	26.01
1	57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу;	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.	29.01

			<p>3) обучение правильному движению руками во время скольжения;</p> <p>4) спуск в основной и низкой стойках;</p> <p>5) подъем лесенкой прямо;</p> <p>6) игра «Кто быстрее?».</p>		
1	58	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Подъем лесенкой прямо</p>	<p>1) передвижение приставными шагами влево и вправо;</p> <p>2) обучение скользящему шагу;</p> <p>3) обучение правильному движению руками во время скольжения;</p> <p>4) спуск в основной и низкой стойках;</p> <p>5) подъем лесенкой прямо;</p> <p>6) игра «Кто быстрее?».</p>	<p>Место проведения занятий: участок возле школы.</p> <p>Оборудование: лыжи, палки, флажки.</p> <p>Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.</p>	01.02
1	59	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Подъем лесенкой наискось</p>	<p>1) скользящий шаг;</p> <p>2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;</p> <p>3) умение пользоваться петелькой на палках;</p> <p>4) подъем лесенкой наискось;</p> <p>5) игра «Точно в ворота»;</p> <p>6) прохождение дистанции до 800 м;</p>	<p>Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.</p> <p>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.</p> <p>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.</p>	02.02

			7) спуски на лыжах в разных стойках с палками		
1	60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.	05.02
1	61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»	08.02
1	62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»	09.02
1	63	Лыжная подготовка.	1) выполнение скользящего шага с палками;	Место проведения занятий: площадка около школы.	12.02

		Попеременный двухшажный ход	<p>2) обучению попеременному двухшажному ходу;</p> <p>3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;</p> <p>4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;</p> <p>5) игра «Борьба за флажки».</p>	<p>Оборудование: 10 флажков.</p> <p>Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.</p>	
1	64	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p>	<p>1) выполнение скользящего шага с палками;</p> <p>2) обучению попеременному двухшажному ходу;</p> <p>3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;</p> <p>4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;</p> <p>5) игра «Борьба за флажки».</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: 10 флажков.</p> <p>Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.</p>	15.02
1	65	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Игровое занятие</p>	<p>Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».</p>	<p>Место проведения занятий: учебный склон у школы.</p> <p>Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.</p>	16.02

1	66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.	19.02
Раздел программы основы знаний – 1 час					
1	67	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: 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.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	22.02
Раздел программы подвижные игры - 8 часов					
1	68	Подвижные игры.	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча. Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно.	26.02

1	69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола 	<p>Место проведения: Спортивный зал.</p> <p>Оборудование: баскетбольные мячи</p>	29.02
1	70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола 	<p>Место проведения: Спортивный зал.</p> <p>Оборудование: баскетбольные мячи</p>	01.03
1	71	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.</p>	04.03
1	72	Подвижные игры	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);	Место проведения занятий: спортивный зал.	07.03

			<p>2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке;</p> <p>3) игра «Волк во рву».</p>	<p>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся).</p>	
1	73	Подвижные игры	<p>1) ходьба по бревну (равновесие);</p> <p>2) соскок в глубину;</p> <p>3) метание в цель;</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.</p>	11.03
1	74	Подвижные игры	<p>1) беседа о правильном дыхании;</p> <p>2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;</p> <p>3) обучение перекаату назад, вперед, в сторону;</p> <p>4) метание в цель;</p> <p>5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.</p> <p>Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.</p>	14.03
1	75	Подвижные игры	<p>1) беседа о правильном дыхании;</p> <p>2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p>	15.03

			3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.	
Раздел программы основы знаний – 1 час					
1	76	Сообщение теоретических сведений.	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.		18.03
Раздел программы гимнастика – 12 часов					
1	77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата. Словарь: игра, волк, ров, лазанье.	21.03
1	78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое	22.03

			4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика. Словарь: бревно, конь, перелезание, зал.	
1	79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.	04.04
1	80	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.	05.04
1	81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал.	08.04

			4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.	
1	82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.	11.04
1	83	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.	12.04
1	84	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных	15.04

			4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.	
1	85	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.	18.04
1	86	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.	19.04
1	87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.	22.04

1	88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.	25.04
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов					
1	89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.	26.04
1	90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.	27.04
1	91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега;	Место проведения занятий: спортивная площадка.	02.05

			3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).	
1	92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).	03.05
1	93	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.	06.05
1	94	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.	13.05
1	95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении;	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.	16.05

			3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Оборудование: стойка для прыжков, планка.	
1	96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.	<i>17.05</i>
1	97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.	20.05
1	98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.	23.05
1	99	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей.	Место проведения: спортивная площадка	<i>24.05</i>

			<p>4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</p> <p>1)«Челночный» бег 3x10м.</p> <p>2) Контроль прыжка в длину с места.</p> <p>3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.</p>		
--	--	--	---	--	--