

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемым результатам адаптированной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Табарсукская средняя общеобразовательная школа, реализующей ФГОС НОО. В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

ПМО: Программа общеобразовательных учреждений для начального образования «Физическая культура» и учебник изд. «Просвещение», автор: В. И. Лях.

**Цели образовательно-коррекционной работы**

***Целью*** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие ***задачи***:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечную и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Общая характеристика физической культуры**

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Описание места физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы ПАООП для первого класса предусмотрено 99 часов в год.

На изучение предмета**«Физическая культура»**в 3 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

**Планируемые результаты освоения предмета**

Программа обеспечивает достижение  следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**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:**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Характеристика основных видов деятельности ученика**  **(на уровне учебных действий)** |
| Знания о физической культуре  В ходе урока. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние еѐ компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учѐбе.  Учатся правильному выполнению правил  личной гигиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»  Получают представление о работе органов дыхания.  Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).  Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Легкая атлетика** | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают  еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют  вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение  метательных упражнений. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Подвижные игры, элементы спортивных игр** | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приѐмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Лыжные гонки** | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают еѐ под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Содержание** |
|  | Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки. |
|  | Гимнастика | Основная стойка. |
|  | Строевые упражнения | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. |
|  | Элементы акробатических упражнений | Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны. |
|  | Лазанье | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствия и перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. |
|  | Висы | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. |
|  | Равновесие | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении. |
|  | Ходьба | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра. |
|  | Бег | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Бег с высоким поднимания бедра и захлёстыванием голени. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. |
|  | Прыжки | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Прыжки в высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. |
|  | Метание | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками. |
|  | Лыжная подготовка | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Спуски, повороты, торможение. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах. |
|  | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движение вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. |
|  | Подвижные игры | «Слушай сигнал.», «Космонавты». |
|  | Коррекционные игры | «Запомни порядок», «Летает- не летает». |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы-солдаты». |
|  | Игры с бегом и прыжками | «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышка». |
|  | Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит». |
|  | Игры зимой | «Снайпер», «К деду Морозу в гости». |

**Тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | гимнастика | 33 часа |
| 3 | Лёгкая атлетика | 38 часов |
| 4 | Подвижные игры | 19 часов |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 часов |
|  | Всего: | 99 часов |

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (99 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы урока** | **Кол.час.** | **дата** |
|  | **1 четверть – 27 ч** |  |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный урок. | 1 |  |
| 2 | Перекаты и группировка Игра «Передача мяча в тоннеле» | 1 |  |
| 3 | Техника бега на 30 м с высокого старта на время | 1 |  |
| 4 | Челночный бег на 10 м на время | 1 |  |
| 5 | Перекаты и группировка | 1 |  |
| 6 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки |  |  |
| 7 | Техника метания мяча (мешочка) на дальность | 1 |  |
| 8 | Усложненные перекаты | 1 |  |
| 9 | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. | 1 |  |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена человека | 1 |  |
| 11 | Усложненные перекаты | 1 |  |
| 12 | Прыжки и их разновидности | 1 |  |
| 13 | Русские народные подвижные игры | 1 |  |
| 14 | Кувырок вперед | 1 |  |
| 15 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |
| 16 | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование на время | 1 |  |
| 17 | Кувырок вперед | 1 |  |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 19 | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. | 1 |  |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 |  |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |
| 22 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |  |
| 23 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 |  |
| 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 |  |
| 25 | Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение. | 1 |  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 |  |
|  | **2 четверть – 21 ч** |  |  |
| 28(1) | Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека | 1 |  |
| 29(2) | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 30(3) | Строевые упражнения | 1 |  |
| 31(4) | Техника выполнения перекатов | 1 |  |
| 32(5) | Упражнения на кольцах | 1 |  |
| 33(6) | Кувырок вперед | 1 |  |
| 34(7) | Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове | 1 |  |
| 35(8) | Упражнения на кольцах | 1 |  |
| 36(9) | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | 1 |  |
| 37(10) | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 38(11) | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах | 1 |  |
| 39(12) | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |
| 40(13) | Подвижная игра «Ловля обезьян» | 1 |  |
| 41(14) | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |  |
| 42(15) | Игровые упражнения | 1 |  |
| 43(16) | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |
| 44(17) | Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | 1 |  |
| 45(18) | Полоса препятствий (усложненный вариант) | 1 |  |
| 46(19) | Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |
| 47(20) | Перевороты вперед и назад на кольцах | 1 |  |
| 48(21) | Подвижные игры | 1 |  |
|  | **3 четверть – 27 ч** |  |  |
| 49(1) | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 |  |
| 50(2) | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |  |
| 51(3) | Техника ступающего шага на лыжах без палок | 1 |  |
| 52(4) | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | 1 |  |
| 53(5) | Вращение обруча | 1 |  |
| 54(6) | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 |  |
| 55(7) | Техника спуска в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 56(8) | Лазанье по канату | 1 |  |
| 57(9) | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 |  |
| 58(10) | Техника торможения падением на лыжах | 1 |  |
| 59(11) | Лазанье по канату | 1 |  |
| 60(12) | Техника ступающего шага с палками на лыжах | 1 |  |
| 61(13) | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 1 |  |
| 62(14) | Упражнения со скакалками | 1 |  |
| 63(15) | Техника торможения палками на лыжах | 1 |  |
| 64(16) | Движение «змейкой» на лыжах с палками | 1 |  |
| 65(17) | Прыжки через скакалку | 1 |  |
| 66(18) | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |
| 67(19) | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 |  |
| 68(20) | Прыжки через скакалку | 1 |  |
| 69(21) | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |
| 70(22) | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 |  |
| 71(23) | Прыжки через скакалку | 1 |  |
| 72(24) | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  |
| 73(25) | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 |  |
| 74(26) | Стойка на лопатках | 1 |  |
| 75(27) | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 |  |
|  | **4 четверть – 24 ч** |  |  |
| 76(1) | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 |  |
| 77(2) | Стойка на лопатках | 1 |  |
| 78(3) | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя | 1 |  |
| 79(4) | Упражнение на выносливость «вис» (на время) | 1 |  |
| 80(5) | Повторение акробатических элементов | 1 |  |
| 81(6) | Повторение техники прыжка в длину с места | 1 |  |
| 82(7) | Тестирование в прыжке в длину с места | 1 |  |
| 83(8) | Повторение акробатических элементов | 1 |  |
| 84(9) | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | 1 |  |
| 85(10) | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |
| 86(11) | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 |  |
| 87(12) | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 1 |  |
| 88(13) | Баскетбольные упражнения | 1 |  |
| 89(14) | Упражнения на удержание равновесия предметов | 1 |  |
| 90(15) | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча | 1 |  |
| 91(16) | Тестирование в беге на скорость на 30 м | 1 |  |
| 92(17) | Круговая тренировка | 1 |  |
| 93(18) | Тестирование в челночном беге 3 ×10 м | 1 |  |
| 94(19) | Метание мешочка на дальность | 1 |  |
| 95(20) | Круговая тренировка | 1 |  |
| 96(21) | Основы правил игры в футбол | 1 |  |
| 97(22) | Знакомство с эстафетами | 1 |  |
| 98(23) | Круговая тренировка | 1 |  |
| 99(24) | Подвижные игры | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**Физическая культура 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | Количество часов | дата |
|  | **Общие сведения.** |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |
|  | **Строевые упражнения.** |  |
| 2-3. | Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд. | 2. |
| 4-5 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. | 2 |  |
|  | **Ходьба.** |  |
| 6.-7 | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений | 2 |
| 8 -9 | Выполнение ходьбы шеренгой . Подвижная игра: « пустое место» | 2 |
| 10-11 | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами | 2 |
|  | **Бег.** |  |  |
| 12-13. | Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин. | 2. |
| 14-15 | Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. | 2 |
|  | **Прыжки.** |  |
| 16. | Обучение прыжку в длину с разбега . | 1 |
| 17-18 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд . | 2. |
|  | **Метание.** |  |  |
| 19-20. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность . | 2 |
| 21-22 | Повторение метания теннисного мяча на дальность. | 2. |
|  | **Гимнастика.** |  |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. | 1. |
| 24 | Выполнение основных построений и выполнение команд. | 1. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения без предметов.** |  |  |
| 25 | Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. | 1 |
| 26-27 | Выполнение комплексов упражнений на дыхание. | 2 |
| 28-29 | Выполнение комплексов упражнений. | 2 |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |
| 30-31 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 2 |  |
| 32-33 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами. | 2 |
| 34 | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |
| 35 | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |
| 36-37 | Обучение лазанию по гимнастической стенке | 2 |
| 38-39 | Выполнение лазания по наклонной гимнастической | 2 |
| 40 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке | 1 |
| 41 | Повторение передачи большого мяча в колонне . | 1 |
|  | **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.** |  |
| 42-43 | Обучение поворотам направо, налево . | 2 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44-45 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры | 2 |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |
| 46 | Разучивание игры « Два сигнала». | 1 |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |
| 47. | Повторение игры « Совушка» | 1 |
| 48-49 | Повторение игры « Удочка», « Салки». | 2 |
| 50-51 | Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи». | 2 |
| 52-53. | Закрепление игры « Говорящий мяч», | 2 |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |
| 54-55 | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 |
| 56-57 | Совершенствование игры « Кошки-мышки». | 2 |
| 58-59 | Повторение игры « Пустое место»,  Повторение игр «у медведя во бору» | 2 |
| 60-61 | Повторение игры « Невод», « Кегли». | 2 |
|  | **Игры с бросанием и ловлей мяча.** |  |  |
| 62-63 | Разучивание игры « Гонка мячей по кругу», « Быстрые мячи». | 2 |
| 64-65 | Повторение игры « Выбивало», « Боулинг» | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |
| 66-67-68 | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 3 |  |
| 69.-70-71 | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 3 |  |
| 72-73 | Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч». | 2 |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 74-75-76 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом. | 3 |  |
| 77-78 | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 2 |  |
| 79-80 | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» | 2 |  |
|  | **Бег.** |  |  |
| 81-82-83 | Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин. | 3 |  |
| 84-85 | Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 2 |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |
| 86-87 | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. | 2 |  |
| 88-89 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. | 2 |  |
|  | **Метание.** |  |  |
| 90-91 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. | 2 |  |
| 92-93 | Метание мяча | 2 |  |
| 94-95-96 | Подвижные игры | 3 |  |
| 97-98 | Выполнение комплексов упражнений. | 2 |  |
| 99-100 | Разучивание комплекса утренней зарядки |  |  |
| 101 | Обобщение пройденного материала | 1 |  |
| 102 | Итоговый урок | 1 |  |