

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»
город Вологда

Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ
«Общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья № 2» г.
Вологда
_____/Доронина И.Г. /
«30» августа 2023 г.

Программа принята
на заседании педагогического совета
МОУ «Общеобразовательная школа
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья № 2»
протокол №1 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Общеобразовательная
школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья
№ 2» г. Вологда
_____/Ивашкова Е.М./
Приказ № 25-ОД от «30» августа 2023 г.

Подписано электронной подписью

**АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 2)**

Автор – составитель:
Ромашова Евгения Сергеевна, учитель
высшей квалификационной категории.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цели примерной рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

В соответствии с ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционно - развивающая деятельность 1-4 года обучения является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами

деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В соответствии с Учебным планом учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится по 68 часа в год (34 учебные недели). Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в первом-четвертом классах составляет 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств)
	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей
	совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости
	умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:	интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
	умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:	умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами:

✓ "Коррекционные подвижные игры"

- ✓ "Велосипедная подготовка"
- ✓ "Лыжная подготовка"
- ✓ "Физическая подготовка"
- ✓ "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей:

- ✓ плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры;
 - ✓ поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
 - ✓ обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом;
 - ✓ надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами;
- похлопывание, массажирование;
- ✓ «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:

- ✓ формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позахлежа, сидя, стоя);
- ✓ формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;
- ✓ развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.;
- ✓ формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого:

- ✓ развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека;
- ✓ контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации:

- ✓ развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету);
- ✓ поворот корпуса к звучащему предмету;
- ✓ взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);
- ✓ развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось);
- ✓ фокусирование внимания на своих руках;
- ✓ нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему;
- ✓ развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы.

В исходном положении лежа:

- ✓ удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры;
- ✓ удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье;
- ✓ удержание положения головы при переходах из одного положений лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье.

В исходном положении сидя:

- ✓ удержание головы по средней линии, сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги;
- ✓ удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа:

- ✓ удержание позы, лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности);
- ✓ удержание позы, лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами;

- ✓ удержание позы, лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета;
- ✓ удержание позы, лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя:

- ✓ удержание позы, сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг;
- ✓ удержание позы, сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно;
- ✓ удержание позы, сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху;
- ✓ удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги;
- ✓ удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений;
- ✓ умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху;
- ✓ удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало);
- ✓ перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя:

- ✓ удержание позы, стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг;
- ✓ удержание позы, стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности);
- ✓ удержание позы, стоя (на коленях, на ногах), держась за опору;
- ✓ удержание позы, стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения, лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости:

- ✓ переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами;
- ✓ переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках;
- ✓ переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках;
- ✓ переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя;
- ✓ переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене;
- ✓ переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору;
- ✓ переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств:

- ✓ ползание на животе, спине, боку;
- ✓ перекачивание со спины на живот;
- ✓ ползание на четвереньках с поддержкой под животом;
- ✓ ползание на четвереньках;

- ✓ передвижение сидя на ягодицах;
- ✓ ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей:

- ✓ выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести;
- ✓ выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости:

- ✓ удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры)
- ✓ выполнение двигательного действия в течение заданного времени;
- ✓ выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния;
- ✓ выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости:

- ✓ поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя;
- ✓ выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой;
- ✓ выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию:

- ✓ удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре;
- ✓ удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре;
- ✓ удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре;
- ✓ удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре;
- ✓ удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре;
- ✓ развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве:

- ✓ развитие представлений о пространственном расположении частей тела;
- ✓ ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций);
- ✓ ориентирование в направлении передвижения в пространстве;
- ✓ формирование представлений об окружающем пространстве;
- ✓ формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство;
- ✓ способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук:

- ✓ прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой;
- ✓ прикосание рукой к различным частям тела;
- ✓ опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди);
- ✓ вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку);
- ✓ сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками:

- ✓ развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет;
- ✓ развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками;
- ✓ развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным);
- ✓ развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать);
- ✓ развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике;
- ✓ формировать соотношение захвата с формой предмета;
- ✓ оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками;
- ✓ обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

Учебный план по предмету: «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Физическая подготовка			
2.	Коррекционные подвижные игры			
3.	Велосипедная подготовка			
4.	Лыжная подготовка			
5.	Туризм			
Всего				

Учебно-методический материал:

Материально-техническое обеспечение, а так же оборудование, приобретенное по проекту «Доброшкола»:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, 3-х-колесный велосипед, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические тренажеры.

Календарно-тематическое планирование по предмету: «Адаптивная физическая культура»**Первый класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Информационное сопровождение Домашние задания Рабочие тетради
Физическая подготовка				
1		Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	
2		Ходьба и бег стайкой за учителем.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3		Ходьба и бег в заданном направлении	Построения, общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), ходьба и бег в заданном направлении. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	

4	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	Построения, общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
5	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	Построения, общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	
6	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	Построения, общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Подводящие упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
7	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.	Построения, общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
9	Ползание на четвереньках.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. Ползание на четвереньках.	

10		Подлезание под препятствия на четвереньках.	Построение в колонну по одному. Комплекс ОРУ с предметами Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук.	
11		Ползание на животе.	Построение в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. Ползание на животе.	
12		Подлезание под препятствия на животе.	Построение в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук Подлезание под препятствия на животе.	
13		Прыжки на двух ногах на месте обучение.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
14		Прыжки на двух ногах на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
15		Передача предметов	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук. Передача предметов в шеренге, в кругу.	

16	Передача предметов	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук. Передача предметов в шеренге, в кругу.
17	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
Коррекционные подвижные игры		
18	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Построения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале».
19	Подвижные игры с бегом. Повторение.	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Построения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале».
20	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	Построения Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук».

21	Подвижные игры с прыжками. Повторение.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук».
22	Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит».
23	Подвижные игры с мячом. Повторение.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит».
24	Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь».
25	Подвижные игры с бегом. Повторение.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь».
26	Подвижные игры с прыжками. Ознакомление.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег».

27		Подвижные игры с прыжками. Повторение.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег».	
28		Подвижные игры с мячом. Ознакомление.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра: «Раз, два, три – говори!».	
29		Подвижные игры с мячом. Повторение.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра: «Раз, два, три – говори!».	
30		Подвижные игры с бегом. Ознакомление.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»).	
31		Подвижные игры с бегом. Повторение.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»).	
Физическая подготовка				

32	Медленный бег обучение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бабочки». Медленный бег, держась за канат.	
33	Медленный бег повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бабочки». Медленный бег, держась за канат.	
34	Медленный бег закрепление.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бабочки». Медленный бег, держась за канат.	
35	Чередование бега и ходьбы на расстоянии обучение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Развитие общей выносливости. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
36	Чередование бега и ходьбы на расстоянии повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Развитие общей выносливости. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
37	Чередование бега и ходьбы на расстоянии закрепление.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с хлопками, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц». Бег и ходьба в чередовании.	
38	Быстрый бег обучение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с хлопками, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Медведь и пчелы».	
39	Быстрый бег повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с хлопками, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к	

			звукоподражанию: «Медведь и пчелы».	
40		Быстрый бег закрепление.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в кругу, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткую дистанцию в парах. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!».	
41		Метание с места в горизонтальную цель обучение.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ с веревочками. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Море, берег, парус». Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	
42		Метание с места в горизонтальную цель повторение.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Карлики-Великаны». Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	
43		Метание с места в горизонтальную цель закрепление.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Ходьба змейкой. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Карлики-Великаны». Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель, увеличивая расстояние до цели.	
44		Метание с места в вертикальную цель обучение.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны», игра «Совушка-сова». Метание	

			набивного мешочка сверху ведущей.	
45		Метание с места в вертикальную цель. Повторение.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ с кубиками. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук: «Зайчики-пальчики». Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой. «Ходьба и бег змейкой».	
Лыжная подготовка				
46		Вводное занятие. Основы знаний. История развития лыжного спорта.		
47		Вводное занятие. Российские лыжники на Олимпийских играх.		
48		Виды лыжного спорта.		
49		Техника безопасности на занятиях лыжным спортом		
50		Гигиена, закаливание, режим занятий.		
51		Поведение на улице во время движения к месту занятия.		
52		Требования к одежде и обуви лыжника.	Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра.	
Велосипедная подготовка				
53		Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности.		
54		Узнавание (различение) составных частей		

		трехколесного велосипеда: руль, колесо.		
55		Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: педали, седло, рама, цепь.		
56		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль.		
57		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание левой ноги через раму и постановка левой ноги на педаль.		
58		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло.		
59		Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		
Туризм				
60		Вводный урок.		
61		Туристическое снаряжение.		
62		Туристическое снаряжение.		

63		Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик).		
64		Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (палатка, котелок, тренога).		
65		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. Основные ошибки при укладке рюкзака.		
66		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. Основные ошибки при укладке рюкзака.		

Второй класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Информационное сопровождение Домашние задания Рабочие тетради
Физическая подготовка				
1		Вводный урок. Повторение оборудования для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале.	Начальные сведения о физической культуре. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	

2		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Ходьба в колонне по одному. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Ходьба в колонне по одному. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
4		Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
5		Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Прыжки на двух ногах на месте.	
6		Построение в одну шеренгу.	Построение в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	
7		Броски и ловля мяча двумя руками	Построения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с	

			элементами общеразвивающих упражнений.	
8		Броски и ловля мяча двумя руками	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. Выполнение упражнений с маленькими мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
9		Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	Построения. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Развитие мелкой моторики рук. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку, на носках, на пятках, по начерченной линии. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
10		Ходьба в чередовании с бегом.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
11		Ходьба в чередовании с бегом.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
12		Прыжки на двух ногах на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Прыжки на двух ногах на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
13		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Прыжки на двух ногах с	

			продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
14		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
15		Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с флажками. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ходьба с различным положением рук, выполнение действий по сигналу.	
16		Ходьба с перешагиванием через предметы.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Выполнение ходьбы со сменой положений рук, перешагивая через предметы.	
17		Ходьба с перешагиванием через предметы.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Выполнение ходьбы со сменой положений рук, перешагивая через предметы.	
Коррекционные подвижные игры				
18		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Коррекционная игра: «Делай, как я». Обучение действовать по сигналу во время движения.	
19		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных	

			способностей. Коррекционная игра: «Найди свое место». Обучение находить свое место по сигналу.	
20		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра: «Ловишка с мячом». Обучение бросанию мяча в цель на бегу.	
21		Подвижные игры с бегом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: игра «Ловишка с обручем». Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
22		Подвижные игры с бегом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: игра «Ловишка с обручем». Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
23		Подвижные игры с прыжками.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Игра «Удочка». Коррекционная игра: «С кочки на кочку». Обучение прыгать по разметке.	
24		Подвижные игры с бросанием, ловлей	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Коррекционная игра: «Кого назвали, тот и ловит». Обучение бросанию и ловле мяча во время бега.	
25		Подвижные игры с бросанием, ловлей	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Коррекционная игра: «Кого назвали,	

			тот и ловит». Обучение бросанию и ловле мяча во время бега.	
26		Подвижные игры сбегом и прыжками.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Перепрыгни через ров». Обучение высоко подпрыгивать на бегу.	
27		Подвижные игры сбегом и прыжками.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Перепрыгни через ров». Обучение высоко подпрыгивать на бегу.	
28		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол.		
29		Узнавание футбольного мяча.		
30		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).		
31		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).		
Физическая подготовка				
32		Метание мяча, сидя, из-за головы.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Метание мяча, сидя, из-за головы двумя руками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.	

33	Метание мяча, стоя, из-за головы.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук: «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча, стоя, двумя руками.	
34	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра: «Мышка и огуречики». Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	
35	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор». Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	
36	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор». Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
37	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор».	
38	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра «Лови-не лови».	
39	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекция двигательных нарушений. Коррекционная	

			игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Лови-не лови».	
40		Корригирующие упражнения.	Строевые упражнения, дыхательные упражнения. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови».	
41		Ползание под дугами на четвереньках.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание под дугами на четвереньках. Дыхательные упражнения.	
42		Ползание под дугами правым, левым боком.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание под дугами правым, левым боком. Ползание под дугами на четвереньках.	
43		Ползание по-пластунски	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание по-пластунски. Ползание под дугами правым, левым боком.	
44		Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	
45		Упражнения в равновесии. ОРУ на стульчиках	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра: «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.	
Лыжная подготовка				

46		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Выбор лыж.	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Коррекционная игра.	
47		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: подбор палок и лыж.	
48		Уход за лыжным инвентарем.		
49		Переноска лыж и палок. Основные правила.		
50		Обувь и одежда для занятий на лыжах.		
51		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.		
52		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.		
Велосипедная подготовка				
53		Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Повторение техники безопасности.	Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей.	
54		Повторение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости.	

55		Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		
56		Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		
57		Торможение ручным, ножным тормозом.		
58		Уход за велосипедом (содержание в чистоте.		
59		Уход за велосипедом сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.		
Туризм				
60		Вводный урок.		
61		Набор походной посуды.		
62		Набор походной посуды.		
63		Средства личной гигиены, необходимой в походе.		
64		Средства личной гигиены, необходимой в походе.		

65		Узнавание, различение составных частей палатки: днище, крыша, стенки палатки.		
66		Подготовка места для установки палатки.		
67		Подготовка места для установки палатки.		
68		Итоговое занятие.		

Третий класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Информационное сопровождение. Домашние задания. Рабочие тетради
Физическая подготовка				
1		Вводный урок. Повторение оборудования для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале.	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	
2		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Ходьба в колонне по одному. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Ходьба в колонне по одному. Развитие общей	

			выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
4		Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
5		Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
6		Построение в одну шеренгу.	Построение в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	
7		Броски и ловля мяча двумя руками.	Построения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
8		Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	Построения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Развитие мелкой моторики рук. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку, на носках, на пятках, по начерченной линии. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	

9		Ходьба в чередовании с бегом.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц».	
10		Прыжки на двух ногах на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
11		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
12		Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Общеразвивающие и корректирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с флажками. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ходьба с различным положением рук, выполнение действий по сигналу.	
13		Ходьба с перешагиванием через предметы	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корректирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Выполнение ходьбы со сменой положений рук, перешагивая через предметы.	

14		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Коррекционная игра: «Будь внимательным». Обучение действовать по сигналу во время движения.	
15		Ползание под дугами на четвереньках.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание под дугами на четвереньках. Дыхательные упражнения.	
16		Ползание под дугами правым, левым боком.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание под дугами правым, левым боком. Ползание под дугами на четвереньках.	
17		Ползание по-пластунски.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание по-пластунски. Ползание под дугами правым, левым боком.	
18		Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	
19		Упражнения в равновесии. ОРУ на стульчиках.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра: «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.	

20	Упражнения в равновесии. ОРУ без предметов.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.	
Коррекционные подвижные игры			
21	Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра: «Найди свое место», «Самолеты». Обучение находить свое место по сигналу.	
22	Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Игра «Вышибалы». Коррекционная игра «Рука все помнит». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
23	Подвижные игры с бегом.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Достань до мяча». «Уголки». Обучение высоко подпрыгивать на бегу. Обучение набрасывать обруч на убегающих игроков.	
24	Подвижные игры с прыжками.	Построения Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. Игра «Кто дальше». Коррекционная игра «Паук». Обучение прыгать по разметке.	
25	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.		

26		Узнавание баскетбольного мяча.		
27		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
28		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
29		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.		
30		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).		
31		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).		
Физическая подготовка				
32		Ползание по гимнастической скамейке обучение.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	
33		Ползание по гимнастической скамейке. Повторение	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	

34		Ползание по гимнастической скамейке. Закрепление.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой, с помощью. Коррекционная игра «Мышеловка».	
35		Ползание по наклонной гимнастической скамейке обучение.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Коррекционная игра «Мышеловка».	
36		Ползание по наклонной гимнастической скамейке повторение.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Коррекционная игра «Мышеловка». Развитие координационных и силовых способностей.	
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке закрепление.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ на стульчиках, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Мышеловка». Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра «По местам».	
38		Медленный бег	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бабочки». Медленный бег, держась за канат.	
39		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц». Обучение действовать по сигналу.	
40		Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в колонне по самочувствию. Развитие общей выносливости. Обучение	

		носках.	бегу с высоким подниманием бедра. Упражняются в беге на носках.	
41		Быстрый бег.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с хлопками, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Медведь и пчелы». Обучение действовать по сигналу, быстрому бегу.	
42		Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ с веревочками. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Море, берег, парус». Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	
43		Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны», игра «Совушка-сова». Метание набивного мешочка сверху ведущей.	
44		Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны», игра «Совушка-сова». Метание набивного мешочка сверху ведущей.	
45		Метание мяча, стоя, из-за головы.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук: «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег по	

			ориентирам. Метание мяча, стоя, двумя руками.	
Лыжная подготовка				
46		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.		
47		Надевание лыж.		
48		Стойка лыжника.		
49		Построение с лыжами.		
50		Стояние на параллельно лежащих лыжах.		
51		Техника передвижения на лыжах.		
52		Ходьба на лыжах без палок.		
Велосипедная подготовка				
53		Вводный урок. Повторение техники безопасности.		
54		Повторение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.		
55		Езда на трехколесном велосипеде по прямой		
56		Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		

57		Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда:		
58		Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		
59		Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.		
60		Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.		
61		Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения		
62		Уход за велосипедом		
Туризм				
63		Вводный урок. Узнавание, различение предметов туристической инвентаря		
64		Узнавание, различение предметов туристической инвентаря		
65		Раскладывание палатки.		
60		Раскладывание палатки.		

61		Ориентировка в частях палатки.		
62		Ориентировка в частях палатки.		
63		Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).		
64		Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).		
65		Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла.		
66		Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: развязывание тесьмы, раскатывание мешка.		
67		Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке.		
68		Соблюдение правил безопасного поведения в походе.		

Четвертый класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть/основные виды учебной деятельности обучающихся	Информационное сопровождение Домашние задания Рабочие тетради
Физическая подготовка				
1		Вводный урок. Повторение оборудования для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале.	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	
2		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Ходьба в колонне по одному. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3		Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
4		Построение в одну шеренгу.	Построение в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	
5		Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор». Корректирующие	

			упражнения для укрепления мышц спины и живота.	
6		Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор». Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	
7		Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Светофор».	
8		Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра «Лови-не лови». Упражнения для развития тонкой моторики.	
9		Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекция двигательных нарушений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Лови-не лови».	
10		Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, дыхательные упражнения. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови».	
11		Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. Ползание на четвереньках. Обучение проползать на четвереньках по узкому проходу.	

12	Ползание под дугами правым, левым боком	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание под дугами правым, левым боком. Ползание под дугами на четвереньках.	
13	Ползание по-пластунски	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Лохматый пес». Ползание по-пластунски. Ползание под дугами правым, левым боком.	
14	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи».	Строевые упражнения, комплекс ОРУ на стульчиках. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.	
15	Ходьба по доске, положенной на пол.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.	
16	Ползание по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.Коррекционная игра «Хитрая лиса».	
17	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Ползание по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Коррекционная игра «Мышеловка».	
Коррекционные подвижные игры			
18	Подвижные игры с бросанием,	Построения. Общеразвивающие и корригирующие	

		ловлей.	упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Бросай, бросай – мяч не теряй ». Обучение бросанию и ловле мяча во время бега.	
19		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков. Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Прыг, хлопок, стоп». Обучение выполнять команды во время бега.	
20		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Обучение действовать по сигналу во время движения. Знакомство с правилами игры «Море волнуется».	
21		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Найди свою команду». Обучение находить свое место в команде по сигналу.	
22		Подвижные игры без предметов.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Знакомство с правилами игры «Найди свою команду». Обучение находить свое место в команде по сигналу.	
23		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	
24		Подвижные игры с мячом.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс сюжетных ОРУ. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. Знакомство с правилами игры «Попади в обруч». Обучение бросанию мяча в движущуюся цель.	

25		Броски мяча в кольцо двумя руками.		
26		Броски мяча в кольцо двумя руками.		
27		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча		
28		Подача волейбольного мяча сверху (снизу).		
29		Подача волейбольного мяча снизу.		
30		Прием волейбольного мяча сверху (снизу).		
31		Прием волейбольного мяча снизу.		
Физическая подготовка				
32		Медленный бег.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бабочки». Медленный бег, держась за канат.	
33		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве: «Бездомный заяц». Упражнение в чередовании ходьбы и бега, действовать по сигналу.	
34		Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	Строевые упражнения, Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в колонне по самочувствию. Развитие общей выносливости. Обучение бегу с высоким подниманием бедра. Упражняются в беге на носках.	

35		Быстрый бег.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с хлопками, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию: «Медведь и пчелы».	
36		Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ с веревочками. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: игра «Море, берег, парус». Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	
37		Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, построения. Комплекс ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Карлики-Великаны», игра «Совушка-сова». Метание набивного мешочка сверху ведущей.	
38		Метание мяча, стоя, из-за головы.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук: «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча, стоя, двумя руками.	
39		Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра: «Мышка и огуречики». Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	
40		Броски и ловля мяча двумя руками.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание,	

			перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
41		Прыжки на двух ногах на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
42		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. Комплекс ОРУ с предметами. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. Прыжки на двух ногах на месте.	
43		Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Общеразвивающие и корректирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с флажками. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ходьба с различным положением рук, выполнение действий по сигналу.	
44		Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	Построения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Развитие мелкой моторики рук. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку, на носках, на пятках, по начерченной линии. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	
45		Ходьба с перешагиванием через предметы.	Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. Комплекс ОРУ с предметами. Общеразвивающие и корректирующие упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Выполнение ходьбы со сменой положений рук, перешагивая через предметы.	

Лыжная подготовка			
46		Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Построение с лыжами.	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступаю-щим шагом
47		Ходьба на лыжах без палок и с палками.	
48		Ступающий шаг.	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступаю-щим шагом
49		Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступаю-щим шагом
50		Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступаю-щим шагом
51		Выполнение ступающего шага, продвижение в сторону приставным шагом.	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступаю-щим шагом
52		Выполнение поворотов, стоя на лыжах вокруг пяток лыж.	
Велосипедная подготовка			
53		Вводный урок. Повторение техники безопасности.	
54		Повторение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	

55		Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения		
56		Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров,		
57		Разворот на двухколесном велосипеде.		
58		Разворот на двухколесном велосипеде.		
59		Торможение ручным тормозом, ножным тормозом.		
Туризм				
60		Вводное занятие. Повторение правил безопасного поведения в походе.		
61		Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.		
62		Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке.		

63		Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.		
65		Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.		
65		Подготовка места для установки палатки.		
66		Типы палаток		
67		Как подготовить палатку к походу		
68		Раскладывание палатки.		