Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п.Кульдур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании ШМО  Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Д Петренко | «Согласовано»  зам директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г. Акулова | «Утверждено»  директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Э Фраш  Приказ №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_2018г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

адаптированная основная общеобразовательная программа

для обучающихся с умственной отсталостью

на **2018– 2019**учебный год

Составитель: Н.В.Калашникова учитель начальных классов

п. Кульдур

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упраж­нений и инструкции педагога, требуется многократное по­вторение, сочетающееся с правильным показом. Упражне­ния, подвижные игры, игры с элементами спорта подби­раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характер­ной особенностью обучающихся с ум­ственной отсталостью является инертность нервных про­цессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не­привычную для них обстановку, обучающиеся не могут вос­произвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмо­треть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систе­матическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 3 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

**Методы:**

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание программы.

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 3 классе.

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными 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.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

*Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Понятие *высокий старт.*

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.*

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*Метание.*

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

*Общая физическая подготовка.*

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

*Подвижные игры.*

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

**Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***По плану*** | ***факт*** | ***Тема урока*** | ***Коррекционно-***  ***развивающие***  ***приемы*** | ***Речевой материал*** | ***Оборудование*** | ***Тип урока*** | ***Домашнее задание, повторение*** |
| 1-2 | 2 | 03.09  05.09 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | «Высокий старт» | Мяч, свисток, мел | Изучение нового материала и первичного закрепления | Подтягивание в висе |
| 3 | 1 | 07.09 |  | Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3\*10м. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Гимнастика | брусочки/ челн. бега | Комбинирован  ный | Подтягивание в висе |
| 4-5 | 2 | 10.09  12.09 |  | Значение УГГ. Челночный бег 3\*10м - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Челночный бег | брусочки/ челн. бега, мячи | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 6 | 1 | 14.09 |  | Прыжок в длину с места - учет. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении | Фигурная ходьба | обручи, кегли, скакалки | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 7 | 1 | 17.09 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Смыкание | б/мячи, м/мячи, кегли, свисток, мел | Контроля и коррекции знаний и умений | Повторение поворотов |
| 8 | 1 | 19.09 |  | Медленный бег до 3мин. | Развитие выносливости | Размыкание | Мяч, свисток, секундомер, | Тренировочный | Повторение поворотов |
| 9-10 | 2 | 21.09  24.09 |  | Фигурная ходьба. Метание мяча в цель. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Метание | м/мячи, мел, свисток | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 11 | 1 | 26.09 |  | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Цель | м/мячи, мел, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Прыжки с продвижением |
| 12-13 | 2 | 28.09  01.10 |  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Прыжки в длину | м/мячи, мел, свисок | Обобщения и систематизации знаний и умений | Прыжки с продвижением |
| 14 | 1 | 03.10 |  | Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Разбег | м/мячи, мел, свисток | Комбинирован  ный | Прыжки с продвижением |
| 15 | 1 | 05.10 |  | Прыжки в длину с разбега - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Колонна | Мяч, рулетка, мел, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 16 | 1 | 08.10 |  | Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами. | Развитие выносливости | Выносли-вость | обручи, кегли, скакалки | Тренировочный | Прыжки со скакалкой |
| 17 | 1 | 10.10 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | Приставной шаг | скакалки, мяч, секундомер | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 18 | 1 | 12.10 |  | Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Полоса препятствий | скакалки, мяч, секундомер | Комбинирован  ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 19 | 1 | 15.10 |  | Прохождение полосы препятствий. | Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений | Тренировка | Свисток, мел, гимн. палки | Тренировочный | Подтягивание в висе |
| 20 | 1 | 17.10 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами. | Развитие навыков коммуникативного общения | Шеренга | мячи, кегли, скакалки | Игровой | Подтягивание в висе |
| 21 | 1 | 19.10 |  | Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Соревнова-ние | мячи, кегли, обручи, свисток, мел | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 22-23 | 2 | 22.10  24.10 |  | Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Повороты | мячи, кегли, скакалки | Игровой |  |
| 24 | 1 | 26.10 |  | Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка. | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности | Спортивный зал | скамейки, скакалки, мячи | Тренировочный | Поднимание туловища |
| 25-26 | 2 | 29.10  31.10 |  | Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Осанка | Скакалки, секундомер, свисток | Комбинирован  ный | Поднимание туловища |
| 27-28 | 2 | 02.11  12.11 |  | Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении | Расчет на 1-2 | Скамейки, рулетка, мел | Комбинирован  ный | Прыжки со скакалкой |
| 29 | 1 | 14.11 |  | Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Сгибание и разгибание рук | Скамейки, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 30-31 | 2 | 16.11  19.11 |  | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом. | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | Середина | Мяч, свисток, тренажеры | Комплексного применения знаний и умений | Упражнения на гибкость |
| 32 | 1 | 21.11 |  | Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Диагональ | обручи, кегли, скакалки, тренажеры | Игровой | Упражнения на гибкость |
| 33-34 | 2 | 23.11  26.11 |  | Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30\*). | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Лазанье | Скамейки, свисток | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 35 | 1 | 28.11 |  | Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Пролезание | Обручи, свисток, мел | Изучение нового материала и первичного закрепления | Приседание на одной ноге |
| 36-37 | 2 | ***30.11***  ***03.12*** |  | Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Контроль зрения | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Приседание на одной ноге |
| 38-39 | 2 | 05.12  07.12 |  | Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Перешаги-вание | скамейки, м/мячи, кегли, тренажер для равновесия | Изучение нового материала и первичного закрепления | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 40-41 | 2 | 10.12  12.12 |  | Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие | Доставание | м/мячи, кегли, обручи, тренажер для равновесия | Изучение нового материала и первичного закрепления | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 42 | 1 | 14.12 |  | Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний. | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | Элемент | скамейки, обручи, свисток, мел | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 43-44 | 2 | 17.12  19.12 |  | Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах. | Развитие навыков коммуникативного общения | Передвиже-ние | Обручи, кегли, свисток, мел, тренажеры | Игровой | Выпрыгивания из приседа |
| 45 | 1 | 21.12 |  | Повороты на месте. Подвижные игры. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Товарищест-во | Мяч, свисток, мел | Игровой |  |
| 46-47 | 2 | 24.12  26.12 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении | Гимнастика | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Стойка на лопатках |
| 48-49 | 2 | 28.12  11.01 |  | Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Эстафеты с элементами акробатики. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Перекат | Маты, скамейки, свисток, обручи | Изучение нового материала и первичного закрепления | Стойка на лопатках |
| 50 | 1 | 14.01 |  | Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Стойка на лопатках. Подвижные игры. Занятие на тренажерах | Коррекция пространственных отношений на основе упр. в координации движений | Группиров-ка | маты, мяч, систок, тренажеры | Комплексного применения знаний и умений | Мост из положения лежа |
| 51-52 | 2 | 16.01  18.01 |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Кувырок | маты, мел, скамейки, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Повторение поворотов |
| 53-54 | 2 | 21.01  23.01 |  | 2-3 кувырка вперед (индивидуально)- учет. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Стойка на лопатках | Маты, свисток | Комбинирован  ный | Мост из положения лежа |
| 55 | 1 | 25.01 |  | Стойка на лопатках - учет. Мост из положения лежа. Подвижные игры с мячом. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Мост | маты, мяч, свисток | Комбинирован  ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 56-57 | 2 | 28.01  30.01 |  | Мост из положения лежа - учет. Наклон вперед сидя. Подвижные игры. | Развитие гибкости | Наклон | маты, мяч, свисток | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 58 | 1 | 01.02 |  | Наклон вперед сидя - учет. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Гибкость | стойки для прыжков, маты | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 59 | 1 | 04.02 |  | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | «Перешаги-вание» | стойки /прыжков, маты, скамейки | Комплексного применения знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 60-61 | 2 | 06.02  08.02 |  | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Присед | скамейки, мяч, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 62 | 1 | 11.02 |  | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание - учет. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Прыжок боком | стойки /прыжков, маты, скамейки | Комбинирован  ный | Повторение поворотов |
| 63-64 | 2 | 13.02  15.02 |  | Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Акробатика | маты, мяч, свисток, тренажеры | Изучение нового материала и первичного закрепления | Повторение поворотов |
| 65 | 1 | 18.02  20.02 |  | Закрепление акробатической комбинации. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Акробатичес-кая комбинация | маты, мяч, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 66-67 | 2 | 22.02 |  | Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения). | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Слитность исполнения | Маты, свисток | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 68-69 | 2 | 25.02  27.02 |  | Акробатическая комбинация - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Перестрое-ние | маты, мяч, свисток, мел | Контроля и коррекции знаний и умений | Приседание на одной ноге |
| 70 | 1 | ***01.03*** |  | Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Эстафеты | маты, скамейки, свисток, мел | Тренировочный | Приседание на одной ноге |
| 71-72 | 2 | 04.03  06.03 |  | Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах. | Развивать быстроту двигательной реакции | Передвиже-ние | обручи, кубики, свисток, тренажеры | Соревновательно-игровой | упражнения для развития гибкости, силы |
| 73 | 1 | 11.03 |  | Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры. | Развитие навыков коммуникативного общения | Противо-ход | Мяч, свисток, мел | Игровой | Прыжки со скакалкой |
| 74-75 | 2 | 13.03  15.03 |  | Эстафеты с предметами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | «Змейка» | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Упражнения на гибкость |
| 76 | 1 | 18.03 |  | Эстафеты с элементами акробатики. | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | Диагональ | маты, скамейки, свисток, мел | Игровой |  |
| 77-78 | 2 | 20.03  22.03 |  | Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | Метание | обручи, кегли, скакалки, мяч | Игровой | Подтягивание в висе |
| 79-80 | 2 | 01.04  03.04 |  | Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | Дыхание | Мяч, свисток | Тренировочный | Подтягивание в висе |
| 81-82 | 2 | 05.04  08.04 |  | Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом. | Развитие выносливости | Медленный бег | кегли, мяч | Тренировочный | Выпрыгивания из приседа |
| 83 | 1 | 10.04 |  | Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении | Глазомер | м/мячи, мяч | Комплексного применения знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 84-85 | 2 | 12.04  15.04 |  | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Прыжки с разбега | м/мячи, мяч | Обобщения и систематизации знаний и умений | Повторение поворотов |
| 86 | 1 | 17.04 |  | Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Согнув ноги | м/мячи, мел, свисток | Комбинирован ный | Повторение поворотов |
| 87-88 | 2 | 19.04  22.04 |  | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Приземление | Мяч, рулетка, свисток | Контроля и коррекции знаний и умений | Повторение поворотов |
| 89 | 1 | 24.04 |  | Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени). | Развитие выносливости | Выносли-вость | кегли, мяч | Тренировочный | Прыжки со скакалкой |
| 90-91 | 2 | 26.04  29.04 |  | Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | Ускорение | Мяч, секундомер, свисток | Комплексного применения знаний и умений | Прыжки со скакалкой |
| 92 | 1 | 03.04 |  | Промежуточная аттестация (тест) | Коррекция пространственно-временных отношений на основе скоростных упражнений | Фигурная ходьба | обручи, кегли, мячи | Обобщения и систематизации знаний и умений | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 93-94 | 2 | 06.05  08.05 |  | Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3\*10м. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | Финиш | брусочки /челн. бега | Комбинирован ный | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 95 | 1 | 10.05 |  | Челночный бег 3\*10м - учет. Прыжки со скакалкой. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Челночный | брусочки /челн. бега, скакалки | Комбинирован ный | Подтягивание в висе |
| 96-97 | 2 | 12.05  14.05 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Подтягива-ние | б/мячи, м/мячи | Контроля и коррекции знаний и умений | Подтягивание в висе |
| 98-99 | 2 | 16.05  20.05 |  | Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в воспроизведении | Противоход | обручи, кегли, скакалки | Контроля и коррекции знаний и умений | Выпрыгивания из приседа |
| 100 | 1 | 22.05 |  | Эстафеты с преодолением препятствий. | Развитие навыков коммуникативного общения | «Змейка» | Мяч, свисток | Игровой | Повторение поворотов |
| 101-102 | 2 | 24.05 |  | Передвижение противоходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников | Диагональ | кегли, мяч | Игровой |  |