

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа - интернат»  
г. Губаха, Пермского края

Рассмотрена и согласована  
методическим  
объединением  
учителей предметников  
Протокол № 1  
« 30 » 08 2020г.

Принята на Педагогическом  
совете Протокол № 1  
«31» 08 2020г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШИ  
О.В. Шатунова  
«31» 08 2020г.

**АДАптированная образовательная программа**  
**Сергеевой Натальи Михайловны**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
для обучающихся группы «Особый ребенок 2» и «Особый ребенок 3»  
на 2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Планирование составлено в соответствии с программой классов (групп) для отсталых детей (IQ20-49 по МКБ-10). Авторы программы: Аюпова Е.Е, Ахметова Е.Л., Казакова Н.А. и другие

Данная программа представлена в учебно – методическом пособии «Интеграция детей с умеренными и тяжелыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду». В 2-х частях. Ч.1. Пермь, ПКИПКРО, 2010.

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей, относящихся к классу «Особый ребёнок».

Такие дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения и инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

При работе с детьми данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям чередованием различных видов упражнений, отбором упражнений, соответствующих возможностями учащихся

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения,

способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

**Цель:** коррекция психофизических нарушений у учащихся и укрепление здоровья

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- Учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по корректным ориентирам (вход, стены, потолок пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнению и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции и учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов передаче и переноске их;
- учить метаниям, бросками ловле мяча ;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейших упражнения в определенном ритме;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

## Содержание программы

IV год обучения (68 час.)

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

#### **Дыхательные упражнения.**

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.

#### **Основные положения и движения**

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

#### **Ритмические упражнения.**

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

### Прикладные упражнения

#### **Построения, перестроения.**

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

#### **Ходьба и бег.**

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

#### **Прыжки.**

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

#### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 чел.).

#### **Лазание, подлезание, перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

#### **Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх - 2-3 сек.

#### **Ходьба на лыжах.**

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты нереступанием.

## **Игры**

«Запомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

## **V год обучения (68 час.)**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Дыхательные упражнения.**

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

#### **Основные положения и движения**

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине - «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

### **Ритмические упражнения.**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

## **Прикладные упражнения**

### **Построения, перестроения.**

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

### **Ходьба и бег.**

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег прямо наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции.

### **Прыжки.**

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 15°. Прыжок через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

### **Лазание, подлезание, перелезание.**

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4-й рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

### **Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

### **Ходьба на лыжах.**

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок).

## **Игры**

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

## **VI год обучения (68 час.)**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Дыхательные упражнения.**

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

#### **Основные положения и движения.**

Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

#### **Ритмические упражнения.**

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.

### **Прикладные упражнения**

#### **Построение, перестроение.**

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

#### **Ходьба и бег.**

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.

#### **Прыжки.**

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину через ров толчком одной ноги с приземлением на две.

### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки.

Переноска гимнастической скамейки - 2 человека, мата 4 человека, коня - 6 человек - на руках. Переноска различных предметов различными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

### **Лазание, подлезание, перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках 1-2 сек.

### **Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке, с опусканием на одно колено.

### **Ходьба на лыжах.**

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступай нем. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок). Проходить на лыжах до 500 м. Участвовать в играх на лыжах; «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

## **Игры**

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

## **VII год обучения (68 час.)**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Дыхательные упражнения.**

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

#### **Основные положение и движения.**

Положения рук - на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

### **Ритмические упражнения.**

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

## **Прикладные упражнения**

### **Построения, перестроения.**

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

### **Ходьба и бег.**

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

### **Прыжки.**

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

### **Лазание.**

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

### **Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в присяде. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

### **Ходьба на лыжах.**

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Участвовать в играх «Кто первый вернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

## Игры

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

## VIII КЛАСС (68 час.)

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

#### **Дыхательные упражнения.**

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

#### **Основные положения и движения.**

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

#### **Упражнения на формирование осанки.**

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

#### **Ритмические упражнения.**

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс - плавные упражнения).

### Прикладные упражнения

#### **Построения и перестроения.**

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

#### **Ходьба и бег.**

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

#### **Прыжки.**

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

#### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

#### **Лазание, подлезание, перелезание.**

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

### **Лыжная подготовка.**

Лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания» координации, моторики, закаливания организма.

*Теоретические сведения.* Виды лыжного спорта. Оказание первой помощи при обморожениях.

*Практический материал.* Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременные хода, эстафетный бег, спуск со склона в средней и низкой стойке, подъём на склон «ёлочкой», прогулка на лыжах по слабо пересеченной местности, эстафеты и подвижные игры на лыжах и без лыж.

## Игры

*Теоретические сведения.* Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

*Практический материал.*

«Баскетбол». Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников, передача мяча в парах на месте и в движении, бегом, бросок одной рукой от плеча в движении, бросок по корзине.

«Волейбол». Стойка волейболиста, прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, многократный прием мяча сверху и снизу двумя руками в кругу, нижняя и боковая подача мяча через сетку.

Коррекционно-развивающие подвижные игры: «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пёс», «Фокусник», «Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Говорящий мяч», «Дунем раз...», «Робот», «Собери слово», «Обгони», «Снежная баба» и др.

## **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

### **4 год обучения**

**Знать:** строевые команды; кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно выполнять команды: «Шагом марш!» «Класс. Стой!».

#### **Уметь:**

метать теннисный мяч одной рукой с места; бросать и ловить мячи; переносить различные предметы; лазить по гимнастической стенке различными способами; подлезать под препятствия разной высоты; перешагивать через гимнастическую скамейку, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

### **5 год обучения**

**Знать:** как правильно дышать при выполнении упражнений; как выполнять команды: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

**Уметь:** выполнять упражнения на расслабление мышц; удерживать на голове предметы с сохранением правильной осанки; выполнять элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе; ходить на носках; бегать в медленном темпе с соблюдением дистанции; выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки в длину с шага; метать мяч из-за головы с места на дальность; переносить различные предметы разными способами (тягой, толканием); ходить по гимнастической скамейке с предметами, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон.

### **6 год обучения**

**Знать:** как дышать в положении лёжа; как выполнять команду «Вольно!».

**Уметь:** сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; ходить в разном темпе (быстро, медленно); бегать 30 м с высокого старта на время; прыгать в высоту «согнув ноги»; прыгать в длину толчком одной ноги с приземлением на две через ров; выполнять броски, ловлю, передачу предметов и переносить грузы; выполнять вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1 – 2 сек.; выполнять расхождение на гимнастической скамейке при встрече с напарником, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, участвовать на лыжах в играх.

### **7 год обучения**

**Знать:** как правильно дышать при ходьбе и беге; что такое эстафета.

**Уметь:** выполнять различные перестроения по команде учителя; соблюдать координацию при толчке двумя ногами в различных видах прыжков; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; выбирать рациональный способ для перемещения различных предметов с одного места на другое; сочетать переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, спускаться с него в низкой стойке и участвовать на лыжах в играх.

## **8 год обучения**

**Знать:** как дышать при выполнении упражнений; исходные положения: сидя, лежа, стоя; как выполнить прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».

**Уметь:** выполнять различные команды учителя; выполнять прыжки различными способами; выполнять лазания, перелезания и подлезания; целенаправленно действовать в подвижных играх, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «лесенкой», спускаться с него в низкой и высокой стойках и участвовать на лыжах в играх;

## Учебно-тематический план для уч-ся 4 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	6	10	16
3	6	14	20
4	5	11	16
			<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 4 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>І четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корректирующие упр.</b>	<b>6</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
2.	Выполнение простейших движений в ритме со словами. ОРУ.			
3.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
4.	Остановка движения с прекращением звукового сигнала. ОРУ. Игра «Запомни порядок».			
5.	Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.	1		
6.	Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. ОРУ. Игра «Маленькие затейники».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>10</b>		
7.	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя.	1		
8.	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Игра «Сделай фигуру».	1		
9.	Выполнение команд «Шагом марш! Класс стой!»	1		
10.	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Игра «Беги ко мне».	1		
11.	Повороты по ориентирам с указанием	1		

	стороны.			
12.	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см.	1		
13.	Бег в играх. Игра «Беги ко мне». Прыжки на одной ноге на месте.	1		
14.	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Игра «Прыг - скок».	1		
15.	Прыжки с одной ноги на две.	1		
16.	Прыжок в глубину (С гимнастической скамейки на мат)	1		
	<b>II четверть</b>	<b>15</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>6</b>		
17.	Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1		
18.	Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой	1		
19.	Вращение кистей рук.	1		
20.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1		
21.	ОРУ. Игра «Поймай комара».	2		
	<b>Прикладные упражнения, игры и игровые упражнения</b>	<b>10</b>		
22.	Прыжок в глубину (С гимнастической скамейки на мат.)	1		
23.	Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1		
24.	Выполнение ОРУ с удержанием мяча. Игра «Сбор картофеля».	1		
25.	Катание мяча между расставленными предметами.	1		
26.	Передача большого мяча между ног. Игра «Догони мяч».	1		
27.	Метание малого мяча с места через натянутую веревку.	1		
28.	Броски мяча в стену с расстояния 2-3м, правой и левой рукой из-за головы.	1		
29.	Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу.	1		
30.	Поднимание с пола гимнастической палки и опускание её на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 штук). Игра «Возьми палку»	1		

31.	Переноска гимнастического мата (8 чел.)			
	<b>III четверть</b>	20		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>6</b>		
32.	Инструктаж по ТБ. Сохранение правильной осанки. Махи ногой вперед, назад.	1		
33.	В положении лежа, поочередное поднимание ног.	1		
34.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
35.	В положении лежа, поочередное поднимание ног. ОРУ	1		
36.	В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание туловища с опорой на руки. Игра «Маленькие затейники».	1		
37.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	14		
38.	Перелезание через препятствие высотой до 80см на животе (гимн. конь).	1		
39.	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	1		
40.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1		
41.	Прыжки через скамейку боком с опорой на руки.	1		
42.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
43.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне ступающим шагом.	1		
44.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне скользящим шагом.	1		
45.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне ступающим шагом.	1		
46.	Ходьба на лыжах по ровной лыжне скользящим шагом.	1		
47.	Повороты переступанием на лыжах.	1		
48.	Перелезание через гимн. коня.	1		
49.	Повторение выполнения команд по словесной инструкции. Игра «Совушка».	1		
50.	Повторение выполнения прыжков в глубину с мягким приземлением. Игра «Лошадки».	1		
51.	Подлезание под два препятствия разной	1		

	высоты. Игра «Что пропало?»			
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>5</b>		
52.	Инструктаж по ТБ. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка, скамеечка»)	1		
53.	ОРУ. Игра «Совушка».	1		
54.	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
55.	Стоя у опоры, потряхивание ногой. ОРУ.	1		
56.	Остановка и начало движений в сочетании с музыкой.	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>11</b>		
57.	Ходьба по гимн. скамейке боком приставными шагами. Игра «Вот так поза».	1		
58.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.	1		
59.	Игра «Вот так поза».	1		
60.	Ходьба по гимн. скамейке с различным положением рук. Игра «Лошадки».	1		
61.	Перешагивание через гимнастическую скамейку	1		
62.	Повторение поворотов по ориентирам с указанием стороны. Игра «Где позвонили».	1		
63.	Повторение ходьбы с остановками по слуховому сигналу. Игра «Ударь в бубен».	1		
64.	Повторение ходьбы с остановками по зрительному сигналу.	1		
65.	Повторение прыжков на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Игра «Лягушки».	1		
66.	Повторение прыжков через начерченную линию.	1		
67.	Повторение упражнений с различными предметами. Игра «Что пропало».	1		
68.	Бег с изменением направления.	1		
	Итого:	68		

## Учебно-тематический план для уч-ся 5 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	4	12	16
2	8	8	16
3	7	13	20
4	4	12	16
			<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 5 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>I четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корректирующие упр.</b>	<b>4</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упр. вместе с учителем.	1		
2.	Повторение основных движений, сочетание движений туловища и ног с руками. ОРУ.	1		
3.	Круговые движения руками.	1		
4.	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>12</b>		
5.	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Ходьба, начиная с левой ноги.	1		
6.	Повороты направо, налево с указанием направления.	1		
7.	Ходьба на носках. ОРУ с мячом. Игра «Запомни движение».	1		
8.	Равнение по носкам в шеренге	1		
9.	Бег прямо наперегонки. Игра «Найди свой цвет».	1		
10.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Прыг – скок».	1		

11.	Переключивание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1		
12.	Прыжки в длину с шага.	1		
13.	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1		
14.	Прыжок в глубину с высоты 50см с поворотом на 15 градусов.	1		
15.	Метание мяча в цель. Игра «Лягушки».	1		
16.	Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции. Игра «Кошка и мышки»	1		
	<b>II четверть</b>	<b>15</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>7</b>		
17.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Волк и овцы».	<b>1</b>		
18.	Упр. из положения «стоя ноги врозь» поочередное сгибание ног.	1		
19.	Упр. для правильной осанки: поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. ОРУ.	1		
20.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
21.	Махи ногой в стороны у опоры.	1		
22.	Лежа на спине «велосипед».	1		
23.	Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>8</b>		
24.	Выполнение команд « Становись! Разойдись!»	1		
25.	Прыжок через гимнастическую скамейку. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
26.	Выполнение команд « Равняйся! Смирно!»	1		
27.	Прыжок боком через гимн. скамейку с опорой на руки. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
28.	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1		
29.	Переключивание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля двумя руками	1		
30.	Переноска гимнастического мата	1		

	(4чел.) на руках. Переноска гимнастического коня тягой и толканием.			
31.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимн. стенку.	1		
	<b>III четверть</b>	<b>20</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>7</b>		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. на расслабление мышц..	1		
33.	Ходьба с грузом на голове для правильной осанки. ОРУ.	1		
34.	Упр. на расслабление мышц. ОРУ.	1		
35.	Упр. для правильной осанки. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
36.	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	1		
37.	ОРУ. Игра «Ударь в бубен».	1		
38.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	<b>13</b>		
39.	Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1		
40.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1		
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		
42.	Повороты на лыжах на месте (направо и налево) переступанием.	1		
43.	Подъём на склон прямоступающим шагом.	1		
44.	Подъём на склон «полуёлочкой» (прямо и наискось).	1		
45.	Передвижение на лыжах по учебному кругу в медленном темпе.	1		
46.	Удары мяча об пол двумя руками.	1		
47.	Бросок мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
48.	Подлезание под препятствие высотой 40-50см, ограниченное с боков. Игра «У медведя во бору».	1		
49.	Перелезание через препятствие (конь,	1		

	козел) ранее изученными способами. Игра « Волк во рву».			
50.	Ходьба по гимн. скамейке с предметами (мяч. обруч). Игра «Запомни порядок».	1		
51.	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	1		
	<b>IV четверть</b>	16		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	4		
52.	Инструктаж по ТБ. Повторение упр. на дыхание и правильной осанки.	1		
53.	Выполнение основных движений в разном темпе. ОРУ. Игра «Волк и овцы».	1		
54.	Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед. ОРУ.	1		
55.	Упр. для формирования правильной осанки.. Игра «Запомни движение».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	12		
56.	Выполнение упр. на размыкание, повороты на месте по команде учителя. Различные виды ходьбы (по заданию). Игра «Пойдем в гости».	1		
57.	Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30см.	1		
58.	Различные виды ходьбы (по заданию). Игра «Пойдем в гости».	1		
59.	Переноска одновременно несколько предметов различной формы	1		
60.	Бег наперегонки, в медленном темпе. Игра «У медведя во бору».	1		
61.	Прыжки в длину с шага.	1		
62.	Прыжки в глубину с высоты. Игра «Ворона и воробей».	1		
63.	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Игра «Что пропало».	1		
64.	Переключивание мяча перед собой и над головой из руки в руку.	1		
65.	Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1		

66.	Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Игра «Где позвонили».	1		
67. 68.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Прыжки по кочкам»	2		
	Итого:	68		

### Учебно-тематический план для уч-ся 6 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	8	12	20
4	4	12	16
			<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 6 года обучения

№	Название темы	Количество во часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>I четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корректирующие упр.</b>	<b>6</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упражнений вместе с учителем.	<b>1</b>		
2.	Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
3.	Грудное и брюшное дыхание. ОРУ.	1		
4.	Повторение и закрепление основных движений, усложняя их согласованием с движением рук из различных и.п., выполняя в разном темпе. ОРУ. Игра «Пчелки».	1		
5.	Круговые движения руками в сочетании с ходьбой.	1		
6.	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		

	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>10</b>		
7.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Игра «Так можно, так нельзя».	1		
8.	Поворот «кругом» с показом направления учителем.	1		
9.	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «что пропало».	1		
10.	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) с сохранением интервала	1		
11.	Бег в медленном темпе с сохранением интервала. Игра «Ворона и воробей».	1		
12.	Бег на скорость с высокого старта на 30 м. по команде учителя.	1		
13.	Прыжки в глубину.	1		
14.	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1		
15.	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1		
16.	Броски большого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
	<b>II четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>6</b>		
17.	Инструктаж по ТБ. Упражнения для правильной осанки	1		
18.	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание и поднимание ног.	1		
19.	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.	1		
20.	ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1		
21.	Дыхательные упражнения лежа. Игра «Запомни порядок».	1		
22.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту». Упр. на правильную осанку	1		
	<b>Прикладные упражнения.</b>	<b>10</b>		
23.	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1		
24.	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
25.	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	1		
26.	Переноска гимнастической скамейки-2	1		

	человека. Переноска каната волоком.			
27.	Лазание по гимнастической стенке ранее изученными способами.	1		
28.	Метание малого мяча с места. Игра «Броски мяча друг другу».	1		
29.	Бег на скорость с высокого старта на 30м по команде учителя. Игра «Волк и овцы».	1		
30.	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «Ворона и воробей».	1		
31.	Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
	<b>III четверть</b>	<b>20</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>8</b>		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	1		
33.	ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1		
34.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
35.	Ходьба с грузом на голове (правильная осанка).	1		
36.	Лежа на спине «велосипед»	1		
37.	Ритмичные движения с музыкальным сопровождением.	1		
38.	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой.	1		
39.	Одновременное сгибание пальцев рук и разгибание.	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>12</b>		
40.	Прыжки с 2-3 шагов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1		
41.	Броски малого мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
42.	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Игра «Что пропало».	1		
43.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
44.	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Игра «Чем дальше, тем лучше».	1		
45.	Повороты на месте (направо и налево)	1		

	переступанием. Игра «Карусель в лесу».			
46.	Подъем на склон прямоступаящим шагом	1		
47.	Подъем на склон «полуёлочкой» (прямо и наискось). Игра «Воротца»	1		
48.	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
49.	Переноска гимнастического мата-4 человека. Переноска гимнастического «коня»-6 человек.	1		
50.	Переноска большого мяча катанием. Игра «Сбор картофеля». Удары мяча об пол правой и левой рукой	1		
51.	Лазание по гимн. стенке вверх и вниз, в сторону ранее изученными способами. Игра «Волк во рву».	1		
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упражнения</b>	<b>4</b>		
52.	Инструктаж по ТБ. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
53.	ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1		
54.	Выполнение простейших движений при перемене темпа, музыки. Игра «Узнай по голосу».	1		
55.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	<b>12</b>		
56.	Броски малого мяча на дальность. Игра «Не дай мяч водящему».	1		
57.	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
58.	Выполнение различных команд Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1		
59.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой до 1 м.	1		
60.	Подбрасывание и ловля гимн. палки в горизонтальном положении..	1		
61.	Поочередные перехваты вертикальной палки.	1		
62.	Эстафета с передачей мячей и гимнастических палок.	1		
63.	Подлезание под препятствие с предметом.	1		

	Игра «Белые медведи».			
64.	Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1		
65.	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2сек.	1		
66.	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. Игра «Возьми флажок».	1		
67.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
68.	Бег по прямой.			
	Итого:	<b>68</b>		

### Учебно-тематический план для уч-ся 7 класса

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	8	8	16
3	9	11	20
4	5	11	16
			<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 7 класса

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>І четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корректирующие упр.</b>	<b>6</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию Исходные положения рук.	1		
2.	Дозированное дыхание при ходьбе и беге по команде.	1		
3.	Сочетания движений головой, туловища, конечностями в указанных исходных положениях.	1		
4.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
5.	Перешагивание через обруч с	1		

	последующим пролезанием через него.			
6.	Согласование движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге, подскоках. Игра «Мы веселые ребята».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>10</b>		
7.	Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».	1		
8.	Ходьба с изменением длины шага (Большими, маленькими шагами).	1		
9.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Белые медведи».	1		
10.	Эстафеты с бегом (парами). Игра «Пойдем в гости».	1		
11.	Прыжки в длину с 2 – 3 шагов (повторение). Игра «Прыжки по кочкам».	1		
12.	Прыжки в длину, с разбега (место отталкивания не обозначено).	1		
13.	Броски мяча на дальность	1		
14.	Игра «Кто дальше бросит»	1		
15.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1		
16.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном.	1		
	<b>II четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упражнения</b>	<b>7</b>		
17.	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	<b>1</b>		
18.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
19.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
20.	Строевые приемы (повороты).	1		
21.	Строевые приемы ( расчет по порядку).	1		
22.	Восприятие перемены темпа музыки.	1		
23.	ОРУ. Игра «Узнай по голосу».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>9</b>		
24.	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пчелки»	1		
25.	Прыжки в глубину. Игра «Пчелки»	1		

26.	Прыжок в длину толчком обеих ног с обозначенного места.	1		
27.	Удары мяча о пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча друг другу от плеча. Игра «Броски мяча друг другу».	1		
28.	Броски мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
29.	Выполнение основных движений с удержанием обруча.	1		
30.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке (с помощью учителя)	1		
31.	Переноска гимнастического коня – 6 человек – на руках. Эстафеты с бегом (парами).	1		
	<b>III четверть</b>	<b>20</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>9</b>		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. для формирования правильной осанки.	1		
33.	ОРУ. Игра «Узнай по голосу»	1		
34.	Грудное и брюшное дыхание.	1		
35.	Положения рук – на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.	1		
36.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.	1		
37.	Ходьба и бег по заданию учителя. Игра «Кошка и мышь».	1		
38.	Закрепление строевых приемов.	1		
39.	Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
40.	ОРУ. Игра «Ворона и воробей».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>11</b>		
41.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
42.	Построение с лыжами и на лыжах в шеренгу.	1		
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		
44.	Повороты на лыжах на месте и в движении. Игра «Карусель в лесу».	1		
45.	Подъём на склон «лесенкой». Игра «Воротца».	1		
46.	Спуск с горы в низкой стойке. Игра	1		

	«Чем дальше, тем лучше».			
47.	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
48.	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1		
49.	Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Игра ««Волк во рву»».	1		
50.	Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Игра «Возьми флажок».	1		
51.	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке (с помощью учителя)	1		
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упражнения</b>	<b>5</b>		
52.	Инструктаж по ТБ. Исходные положения рук (повторение).	1	31.03.	
53.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.	1	04.04.	
54.	ОРУ. Игра «узнай по голосу».	1	07.04.	
55.	Упр. для формирования правильной осанки.	1	11.04.	
56.	ОРУ с предметами. Игра «Построение в круг».	1	14.04.	
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>11</b>		
57.	Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое. Игра «Что пропало».	1	18.04.	
58.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1	21.04.	
59.	Вис на рейке гимнастической стеки на руках. Игра «Сделай фигуру».	1		
60.	Броски малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
61.	Прыжки в длину толчком одной ноги с приземлением на две через ров.	1		
62.	Сочетания перелезания через препятствия с подлезанием. Игра «Солнышко, дождик».	1		
63.	Перешагивание через препятствия различной высоты. Игра «Перепрыгни через шнур».	1		
64.	Ходьба по наклонной гимн. скамейке.	1		

	Игра «Пчелки». Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе.			
65.	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
66.	Равновесие на одной ноге. Игра «Волк во рву».	1		
67.	Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.	1	.	
68.	Бег с изменением направления.	1		
	Итого:	68		

### Учебно-тематический план для уч-ся 8 года обучения

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	9	11	20
4	5	11	16
			<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 8 года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>I четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корректирующие упражнения</b>	<b>6</b>		
1.	Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	1		
3.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Игра «Что изменилось».	1		
4.	Исходные положения: лёжа, сидя.	1		
5.	Исходное положение: стоя	1		
6.	Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных	1		

	положениях по инструкции учителя.			
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>10</b>		
7.	Закрепление ранее пройденных строевых приемов.	1		
8.	Построение в колонну в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
9.	Построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
10.	Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по инструкции учителя.	1		
11.	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Ворона и воробей».	1		
12.	Перестроение из шеренги в колонну по инструкции учителя. Игра «Ворона и воробей».	1		
13.	Перестроение из шеренги в круг по инструкции учителя.	1		
14.	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Игра «Люди, звери, птицы».	1		
15.	Смена направлений в беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Игра «Ударь в бубен».	1		
16.	Эстафеты с бегом	1		
	<b>II четверть</b>	<b>15</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упражнения</b>	<b>6</b>		
17.	Инструктаж по ТБ	1		
18.	ОРУ.	1		
19.	Строевые упражнения	1		
20.	Упр. на формирование правильной осанки.	1		
21.	Ритмические упражнения.	1		
22.	Изменение характера движений в зависимости от характера музыки. Игра «Где позвонили».	1		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>9</b>		
23.	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву»	1		
24.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50X50).	1		
25.	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. Игра «Прыжки по кочкам».	1		

26.	Броски мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1		
27.	Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Игра «Белые медведи».	1		
28.	Удары мяча об пол двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
29.	Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной и двумя руками. Перебрасывание палки из одной руки в другую.	1		
30.	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Что пропало»			
31.	Преодоление 3 – 4 различных препятствий. Игра «Два мороза». Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.	1		
	<b>III четверть</b>	<b>20</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>9</b>		
32.	Инструктаж по ТБ. Упр. для формирования правильной осанки.	1		
33.	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту».	1		
34.	Ходьба по заданию учителя.	1		
35.	Бег по заданию учителя. Игра «Возьми флажок».	1		
36.	Закрепление строевых приемов.	1		
37.	ОРУ. Игра «Построение в круг».	1		
38.	Различные движения с музыкальным сопровождением со сменой темпа.	1		
39.	Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
40.	Положения рук – на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.	1		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	<b>11</b>		
41.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
42.	Построение на лыжах в шеренгу, в колонну.	1		
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Игра «Шире шаг».	1		
44.	Передвижение на лыжах попеременным	1		

	двухшажным ходом. Игра «Кто самый быстрый».			
45.	Прохождение на лыжах 600 м. в среднем темпе. Игра «Встречная эстафета»	1		
46.	Прохождение на лыжах 2 -3 км. в медленном темпе.	1		
47.	Подъём на гору «лесенкой».	1		
48.	Подъём на гору «елочкой».	1		
49.	Повторение выполнения поворотов переступанием в движении. Игра «Не задень».	1		
50.	Спуск с горы в низкой и высокой стойке.	1		
51.	Правила торможения на лыжах. Игра «Не задень».	1		
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>5</b>		
52.	Инструктаж по ТБ. Исходные положения: лежа, сидя, стоя (повторение).	1		
53.	Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях	1		
54.	ОРУ. Игра «Два мороза».	1		
55.	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
56.	ОРУ с предметами. Игра «Возьми флажок».	1		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	<b>11</b>		
57.	Прокатывание обруча вперед.	1		
58.	Эстафета с бегом и прыжками.	1		
59.	Переноска гимнастического мата тягой. Игра «Кто быстрее».	1		
60.	Переноска гимнастического коня толканием.	1		
61.	Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Игра «Пчелки».	1		
62.	Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа).	1		
63.	Перелезание через коня	1		
64.	Подлезание под коня (на четвереньках). Игра «Узнай на ощуп».	1		

65.	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1		
66.	Ходьба по гимнастической скамейке группами. Перешагивание через небольшие предметы на гимнастической скамейке.	1		
67.	Равновесие на одной ноге (на скамейке). Игра «Так можно, так нельзя».	1		
68.	Бег с изменением направления. Бег по прямой.			
	Итого:	<b>68</b>		

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- коллекция электронных презентаций по урокам
- журналы «Начальная школа»
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение.