****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа составлена на основе программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: Просвещение 2011г.

**Целью программы** является всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков ;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* коррекция нарушений физического развития;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

 В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Структура рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

В содержание раздела «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Раздел «Лёгкая атлетика» включают ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю научить обучающихся всем этим жизненно важным двигательным навыкам.

«Лыжная подготовка» в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 градусов без ветра и до 10 градусов с несильным ветром); разрешение врача школы – обязательно. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено технике безопасности и охране здоровья обучающихся.

В раздел «Игры» включены подвижные и спортивные игры. Включённые в программу игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Темы из раздела «Общеразвивающие упражнения» распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний общих сведений о физической культуре.

С целью реализации национально – регионального образовательного компонента, а также в связи с отсутствием учебно – методических пособий по НРК, при изучении материала учебные занятия по предмету строятся так, чтобы обучающимся наглядно демонстрировать окружающую действительность, особенности развития своего края, района через практическое занятие, уроки – беседы, уроки – экскурсии. Содержание учебного материала по НРК отражается в поурочных планах учителя в заданиях, предлагаемых обучающимся.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 371ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 371 ч на четыре года обу­чения (по 3часа в неделю).

Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры по состоянию здоровья, оцениваются по теоретической части изучаемого предмета, за которое впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Ведущей формой организации процесса учебной деятельности обучающихся, воспитанников с нарушением интеллекта является урок.

Текущий, итоговый контроль по предмету физическая культура предусмотрен. Специфическая форма контроля не предусмотрена.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

 **Общие сведения**

 Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

 Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал**

 Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Элементарные понятия о ходьбе, беге прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

**Практический материал**

Ходьба: ходьба парами по кругу, обычная ходьба в умеренном темпе, ходьба на носках, пятках, ходьба с сохранением правильной осанки, ходьба в чередовании с бегом.

Бег*:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки*:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание*:* правильный захват различных предметов для выполнения метания. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

**Практический материал**

 Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

Передвижения на лыжахступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Передвижения на лыжах до 500м. за урок

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Практический материал**

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый». «Стой прямо», По канату», Иди прямо».

Игры *с* элементами *О.Р.У.* «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», Удочка», «Мы-солдаты».

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Мячик к верху», «Удочка», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**2 класс**

 **Общие сведения**

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**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правильной осанке

**Практический материал**

Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из колонны по двое через середину, взявшись за руки. Расчёт по порядку.

Гимнастические упражнения прикладного характера*:* Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре одноимёнными и разноимёнными способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук, ходьба на четвереньках по бревну.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**Практический материал**

Ходьба: ходьба с изменением скорости, с различными положениями рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам, ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег: на носках, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, на скорость до 30 м., медленный бег до 1,5 мин.

Прыжки*:* на одной ноге на месте, с продвижением вперед и назад, в стороны. Прыжки в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, в длину и в высоту с шага (с небольшого разбега 3-4шага, в высоту с прямого разбега).

Метание*:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Подготовка к занятиям на лыжах, Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**Практический материал**

 Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, передвижения за урок до 1км. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим шагом.

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал**

Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры с метанием и ловлей: Гонка мячей в колоннах», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Коррекционные игры: «Карусели», «Волшебный мешок», «Смекалистый», «Наблюдатель».

Игры с элементами О.Р.У. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», Удочка», «Салки маршем».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**3 класс**

 **Общие сведения**

 Значение физических упражнений для здоровья человека. Режим дня и личная гигиена. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

**Практический материал**

 Построение в шеренгу и колонну. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «шагом марш». Расчёт по порядку.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре одноимёнными и разноимёнными способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук, ходьба на четвереньках по бревну.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжком, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Практический материал**

Ходьба: Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба со сменой положений рук. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: понятие высокий старт, медленный бег до 2 мин., бег с чередованием с ходьбой, челночный бег, бег на скорость, понятие эстафетный бег.

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперёд, прыжки в длину согнув ноги, ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивания.

Метания: метание малого мяча правой-левой рукой на дальность и в цель.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Обувь и одежда лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**Практический материал**

Построение в колонну и шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно». Передвижение скользящим шагом по лыжне, подъём ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке, повороты направо, налево вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах до 1км за урок.

**Игры**

**Теоретические сведения**

Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Игры с бегом и прыжками: «Белые медведи», «Пятнашки маршем», «Салки», «Рыбаки и невод», «Третий лишний».

Игры с бросанием и ловлей: «Метко в цель», «Охотники и утки», «Снайпер», «Зоркий глаз».

Коррекционные игры: «Товарищи командиры», «Волшебный мешок», «Смекалистый», «Два сигнала».

Игры с элементами О.Р.У. «Самые сильные», «Совушка», «Слушай сигнал», Удочка», «Мяч соседу».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**4 класс**

 **Общие сведения**

 Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные понятия закаливание. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал**

Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному, разведением и слиянием. Ходьба «змейкой». Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Смыкание и размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью и без.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через бревно, коня, козла, ходьба по гимнастическому бревну с различным движением рук, равновесие «ласточка», вис на гимнастической стенке, подтягивание в висе, опорный прыжок наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой и без, наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Ходьба: Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, выпадами. Ходьба в различном темпе.

Бег: понятие низкий старт, быстрый бег на месте, бег с чередованием с ходьбой, челночный бег (3х10м), бег с преодолением небольших препятствий, бег на скорость, понятие эстафета.

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперёд, прыжки в длину согнув ноги, ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом перешагивания.

Метания*:* метание малого мяча правой-левой рукой на дальность и в цель.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал**

 Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», «лыжи взять». Попеременный двухшажный ход, подъём скользящим шагом, «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке, поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м., передвижение на лыжах до 2км за урок.

**Игры**

Игры с бегом и прыжками: «Не оступись», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «Пятнашки маршем», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Коррекционные игры: «Товарищи командиры», «Волшебный мешок», «Смекалистый», «Два сигнала».

Игры с элементами О.Р.У. «Самые сильные», «Совушка», «Слушай сигнал», Удочка», «Мяч соседу».

Игры с бросание, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** |  **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |  |
| **1 класс** |  |
| 1 | Игры | 30 | Бег, прыжки, бросок, ловля | Подвижные игры Усть-Цилемского района |  |
| 2 | Гимнастика | 21 | Стойка, построение, перестроение, смыкание, размыкание, повороты, передвижение, лазание |  |
| 3 | Лёгкая атлетика | 21 | Ходьба, бег, метание, прыжки, приседание |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 27 | Подьём, спуск, шаг, прокат, поворот, толчок | Лыжники района, республики. |
| Всего 99 часов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** |  **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |  |
| **2 класс** |  |
| 1 | Игры | 20 | Ловля, передача, бросок, удар, водящий | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Гимнастика  | 16 | «Равняйсь», «смирно», лазание, вис, упор, кувырок |  |
| 3 | Лёгкая атлетика | 16 | Ходьба, бег, метание, прыжки, приседание, толчок, противоход, перелезание |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | «Становись», «разойдись», подьём, спуск, шаг, прокат, поворот, толчок | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** |  **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |  |
| **3 класс** |  |
| 1 | Игры | 30 | Выбор, взаимодействие, ловля, передача, бросок, удар | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Гимнастика | 21 | Равняйсь», «смирно», лазание, вис, упор, кувырок, перекат, соскок, сед |  |
| 3 | Лёгкая атлетика | 24 | Ходьба, бег, метание, прыжки, приседание, толчок, мах |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 27 | Подьём, спуск, шаг, прокат, поворот, толчок | Лыжники района, республики. |
| Всего 102 часа |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** |  **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |  |
| **4 класс** |  |
| 1 | Игры | 30 | Ловля, передача, подача, удар, бросок, подброс, сетка, щит | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Гимнастика | 21 | Рапорт, смыкание, размыкание, поворот, переворот, упор, вис, сгибание, разгибание, мостик |  |
| 3 | Лёгкая атлетика | 24 | Ходьба, бег, метание, прыжки, приседание, толчок, мах, отрезок, перешагивание |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 27 | Подьём, спуск, шаг, прокат, поворот, толчок, лыжня, двухшажный | Лыжники района, республики. |
| Всего 102 часа |

**Перечень обязательных контрольных (практических) работ**

Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

1 класс

Результаты обучения на конец года заносятся в специальный «Лист индивидуальных достижений», который заполняется на каждого обучающегося.

**Лист индивидуальных достижений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование действий | Усвоил | Не усвоил |
| Шеренга |  |  |
| Колонна |  |  |
| Повороты |  |  |
| Размыкание приставным шагом |  |  |
| Смыкание приставным шагом |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке  |  |  |
| Перелезание через препятствия |  |  |
| Упор на руках |  |  |
| Перекат из упора присев на спину |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |
| Ходьба |  |  |
| Бег |  |  |
| Прыжки на одной ноге и на двух |  |  |
| Метание мяча |  |  |
| Бросок мяча |  |  |
| Переноска лыж |  |  |
| Ступающий шаг на лыжах |  |  |
| Скользящий шаг на лыжах |  |  |
| Поворот на месте вокруг концов лыж |  |  |
| Передвижение по лыжне |  |  |
| Спуск с горы на лыжах |  |  |
| Правила игры |  |  |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с. | 6.0 | 6.4 | 6.8 | 6.2 | 6.6 | 7.0 |
| Прыжки в длину с места, см.  | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| Метание мяча на дальность, м.  | 15 | 13 | 10 | 12 | 10 | 7 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.  | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, раз. | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| Бег 1 км | Без учёта времени. |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учёта времени. |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с. | 5.7 | 6.2 | 6.8 | 5.8 | 6.3 | 7.0 |
| Прыжки в длину с места, см.  | 120 | 110 | 90 | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча на дальность, м.  | 19 | 14 | 10 | 14 | 11 | 7 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.  | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, раз. | - | - | - | 10 | 8 | 6 |
| Бег 1 км | Без учёта времени. |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учёта времени. |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с. | 5.5 | 5.7 | 6.2 | 5.7 | 6.3 | 7.0 |
| Прыжки в длину с места, см.  | 130 | 120 | 110 | 120 | 110 | 100 |
| Метание мяча на дальность, м.  | 24 | 20 | 17 | 18 | 15 | 12 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.  | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, раз. | - | - | - | 13 | 8 | 6 |
| Бег 1 км | Без учёта времени. |
| Ходьба на лыжах 2 км | Без учёта времени. |

**Планируемые предметные результаты освоения программ**

**1 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя

- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;

- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;

- овладение навыками элементов спортивных игр;

- уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

**Личностные результаты:**

-осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

-принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

-внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

-выполнять правила безопасного поведения в школе.

-формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

-осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

-осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

-принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – класс», «учитель – класс»).

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь.

**Регулятивные учебные действия:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка;

- выполнять задания, данные учителем;

- активно участвовать в деятельности.

**Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном примере;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

**2 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

-знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

**Личностные результаты:**

-осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

- принимать образ «хорошего обучающегося».

-внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

- освоение правил здорового образа жизни.

-выполнять правила безопасного поведения в школе.

- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

-осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

-осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

-принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

-целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений договорённостей.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – класс», «учитель – класс»).

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь.

**Регулятивные учебные действия:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка;

- выполнять задания, данные учителем;

- активно участвовать в деятельности.

**Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном примере;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

**3 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

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

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;

- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;

- освоение правил здорового образа жизни;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

-осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

-осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

-принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

-целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений договорённостей;

-понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – класс», «учитель – класс»).

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;

- сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

**Регулятивные учебные действия:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка;

- выполнять задания, данные учителем;

- активно участвовать в деятельности.

**Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном примере;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

**4 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

Достаточный уровень:

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

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;

- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;

- освоение правил здорового образа жизни;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные результаты:**

-осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

-осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

-принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

-целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений договорённостей;

-понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

-готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – класс», «учитель – класс»).

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;

- сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка;

- выполнять задания, данные учителем;

- активно участвовать в деятельности контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

**Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном примере;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

**Система оценки достижений планируемых результатов**

 При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания обучающихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка** «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка** «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку** «3» - обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка** «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**По технике** **владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка** «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка** «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка** «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка** «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную** **деятельность.**

**Оценка** «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка** «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка** «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценка** «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-­оздоровительной деятельности.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальныe сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного обучающегося. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической под­готовленности представляют для обучающихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре** складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья:

Обучающиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими знаниями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Принципы оценки.**

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

**Комплексность**. Не стоит зацикливаться на чём-то одном, оцениваться должны и знания, и двигательные умения, и, конечно, физическая подготовленность.

**Непрерывность.** Подразумевает дачу оценки на каждом уроке физической культуры.

Особенно это важно в начальных классах. Оценка подразумевает описание деятельности обучающегося, похвалу или осуждение его знаний, умений, подготовленности. В то время как отметка выставляется в документ, коими являются дневник и классный журнал.

**Объективность.** Оценка не должна быть чем-то, родившимся из приблизительных суждений педагога, что называется "на глаз ... ". Оценка должна быть всегда обоснована, и выставляться исходя из определенных правил, научно аргументированных и апробированных критериев. Нельзя подгонять критерии оценки под сильного, или наоборот - слабого обучающегося. Здесь всегда уместен дифференцированный подход.

Ни в коем случае не следует занижать оценку обучающемуся под тем предлогом, что он мог бы показать и более лучший результат, если обучающийся и так уже выполнил наивысший норматив (критерий) оценки.

Не допустимо ни какое отклонение от правил выставления оценки. Если в правилах сказано, что такая-то оценка ставится за то-то и то-то, именно так и должно быть, а не иначе.

**Открытость.** Обучающийся должен знать - как выставляется оценка. На основе каких критериев и правил она формируется. Какой методикой оценивания пользуется учитель. Правила выставления оценки объявляются на первом же уроке, тем самым, избавляя себя от многих проблем в будущем.

**Понятность или доступность для понимания оценки.** Очень напоминает открытость. Но вместе с тем, методика оценивания должна быть максимально проста. Кроме того, методика оценивания становится предельно понятной, когда обучающиеся знакомы с программными требованиями.

**Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение**

1. Учебно – методическое обеспечение:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: Просвещение, 2011г.

1. Технические средства:

 - персональный компьютер (ноутбук).

1. Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические: палки, скакалки, мячи малые, маты, конь, козёл, подкидной мостик, бревно напольное (3м), обручи пластиковые;

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;

- лыжи детские с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки;

- планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту;

- кегли;

- сетка волейбольная;

- лента финишная;

- рулетка измерительная;

- свисток, секундомер.

**Календарно-тематическое планирование**

1 класс. (3 часа в неделю, 99 часов за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б на уроках л/а. Чередование бега с ходьбой. |  |  |  |
| 2 | Медленный бег до 500м.  |  |  |  |
| 3 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |
| 4 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 5 | Ходьба по ориентирам. |  |  |  |
| 6 | Бег по ориентирам. |  |  |  |
| 7 | Бег с заданиями. |  |  |  |
|  8 | Прыжки в длину. |  |  |  |
|  9 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 10 | Ходьба с заданиями.  |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 12 | Ходьба и бег с заданиями. |  |  |  |
| 13 | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |  |  |
| 14 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 15 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 16 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 17 | О.Р.У. и корригирующие упражнения  |  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения.  |  |  |  |
| 19 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 20 | Упражнение в равновесии.  |  |  |  |
| 21 | Упражнения с предметами. |  |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 23 | Висы и упоры. |  |  |  |
| 24 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
| 25 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 28 | П.Т.Б. на уроках игр. Коррекционные игры. |  |  |  |
| 29 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 30 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 32 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 33 | Игры с прыжками.  |  |  |  |
| 34 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 35 | Игры с бегом. |  |  |  |
| 36 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 37 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 38 | Эстафеты. Игры с бегом. |  |  |  |
| 39 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 40 | Игры с элементами О.Р.У.  |  |  |  |
| 41 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 42 | Игры с бросанием и ловлей. |  |  |  |
| 43 | Игры с ловлей и метанием.  |  |  |  |
| 44 | Коррекционные игры. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 45 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. |  |  |  |
| 46 | Повороты на месте. |  |  |  |
| 47 | Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 48 | Повороты на месте. |  |  |  |
| 49 | Ходьба ступающим шагом. |  |  |  |
| 50 | Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |  |
| 51 | Повороты на месте переступанием. |  |  |  |
| 52 | Ходьба по лыжне до 600м.  |  |  |  |
| 53 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 54 | Подъём ступающим шагом.  |  |  |  |
| 55 | Ходьба на лыжах до 600м. Игры на лыжах. |  |  |  |
| 56 | Спуск в основной стойке. |  |  |  |
| 57 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 58 |  Ходьба на лыжах до 600 м. |  |  |  |
| 59 | Повороты на месте переступанием. |  |  |  |
| 60 | Спуск с горы в основной стойке. |  |  |  |
| 61 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 62 | Спуск в средней стойке. |  |  |  |
| 63 | Ходьба по лыжне до 800м. |  |  |  |
| 64 | Повороты на месте переступанием. |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 66 | Ходьба на лыжах до 1км. |  |  |  |
| 67 | Техника скользящего шага. |  |  |  |
| 68 | Ходьба на лыжах до 800м. без палок. |  |  |  |
| 69 | Передвижение в быстром темпе до 50м. |  |  |  |
| 70 | Техника скользящего шага. |  |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 72 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 73 | Игры с элементами О.РУ. |  |  |  |
| 74 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 75 | Игры с элементами О.РУ. |  |  |  |
| 76 | Игры с бегом и прыжками.  |  |  |  |
| 77 | Игры с элементами О.РУ. |  |  |  |
| 78 | Игры с бросками и ловлей. |  |  |  |
| 79 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 80 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 81 | Игры с бегом. |  |  |  |
| 82 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 83 | Игры с метанием. |  |  |  |
| 84 | Коррекционные игры. |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| 85 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 86 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 87 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 88 | О.Р.У. и корригирующие упражнения |  |  |  |
| 89 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 90 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 91 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 92 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
| 93 | Строевые упражнения. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |
| 94 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
| 95 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 96 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 99 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

2 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/а. Медленный бег до 1км. |  |  |  |
| 2 |  Чередование бега и ходьбы.  |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 30м на скорость . |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 6 |  Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 7 | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |  |  |
| 8 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 9 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 10 | Бег по ориентирам. |  |  |  |
| 11 | Ходьба и бег с заданиями.  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 12 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 13 | О.Р.У с предметами.  |  |  |  |
| 14 | Строевые упражнения.  |  |  |  |
| 15 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 16 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 17 | О.Р.У. и корригирующие упражнения.  |  |  |  |
| 18 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 19 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 20 | Тест. Висы и упоры.  |  |  |  |
|  |  **Подвижные игры** |  |  |  |
| 21 | П.Т.Б. на уроках игр. Коррекционные игры. |  |  |  |
| 22 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 23 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 24 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 25 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 26 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 27 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 28 | Игры с ловлей и метанием. |  |  |  |
| 29 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 30 | Игры с бегом. |  |  |  |
| 31 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 32 | Эстафеты. Игры с бегом. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 33 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. |  |  |  |
| 34 | Повороты на месте.  |  |  |  |
| 35 | Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 36 | Ходьба скользящим шагом. |  |  |  |
| 37 | Спуск с горы в низкой стойке. |  |  |  |
| 38 | Повороты на месте. |  |  |  |
| 39 | Ступающий шаг. Ходьба на лыжах до 600 м.  |  |  |  |
| 40 | Скользящий шаг. |  |  |  |
| 41 | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 42 | Ступающий шаг.  |  |  |  |
| 43 | Подвижные игры. |  |  |  |
| 44 | Ступающий шаг. Скользящий шаг. |  |  |  |
| 45 | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 46 | Ступающий шаг с палками.  |  |  |  |
| 47 | Игры на лыжах. |  |  |  |
| 48 |  Спуск с горы в основной стойке.  |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 49 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 50 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 51 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 52 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |  |
| 53 | Игры с бросками и ловлей. |  |  |  |  |
| 54 | Игры с бегом. |  |  |  |  |
| 55 | Игры и эстафеты. |  |  |  |  |
|  56 | Игры с прыжками. |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |  |
| 57 | Лазание и перелезание. |  |  |  |  |  |
| 58 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |  |  |
| 59 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |  |  |
| 60 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |  |  |
| 61 | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |
| 62 | Акробатические упражнения. |  |  |  |  |  |
| 63 | Лазание и перелезание. |  |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика.** |  |  |  |  |  |
| 64 | Прыжки высоту с прямого разбега.  |  |  |  |  |  |
| 65 | Метание мяча в цель. |  |  |  |  |  |
| 66 | Прыжки в длину с места.  |  |  |  |  |  |
| 67 | Бег 30м на скорость. |  |  |  |  |  |
| 68 | Тест. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Бег 30м на скорость. |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

 3 класс. (3 часа в неделю, 102 часа за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 1 км.  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 30м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Медленный бег до 1км. Метание мяча в цель.  |  |  |  |
| 6 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 9 | Челночный бег 3х10 м.  |  |  |  |
| 10 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 11 | Ходьба с изменением скорости и направления. |  |  |  |
| 12 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 13 | Ходьба с заданиями.  |  |  |  |
| 14 | Бег по ориентирам. |  |  |  |
| 15 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 16 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 18 | Лазание и перелезание через препятствие. |  |  |  |
| 19 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 20 | Упражнение в равновесии. |  |  |  |
| 21 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 22 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 24 | Упражнение в равновесии. |  |  |  |
| 25 | Упражнения со скакалкой. |  |  |  |
| 26 | Лазание и перелезание через препятствие. |  |  |  |
| 27 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 28 | П.Т.Б. на уроках игр. Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 29 | Игры с ловлей и метанием. |  |  |  |
| 30 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 31 | Ловля мяча двумя руками на месте.  |  |  |  |
| 32 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 33 | Игры с метанием и ловлей. |  |  |  |
| 34 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 35 | Игры с элементами О.Р.У.  |  |  |  |
| 36 | Игры с бегом. |  |  |  |
| 37 | Игры с бросанием и ловлей. |  |  |  |
| 38 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 39 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 40 | Игры с метанием. |  |  |  |
| 41 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 42 | Игры с бросками. |  |  |  |
| 43 | Эстафеты. Игры с бегом. |  |  |  |
| 44 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 45 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах до 1 км. |  |  |  |
| 46 | Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 47 | Ступающий шаг с палками. |  |  |  |
| 48 | Ходьба скользящим шагом. |  |  |  |
| 49 | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |
| 50 | Ходьба на лыжах до 1км. |  |  |  |
| 51 | Спуск с горы в высокой стойке. |  |  |  |
| 52 | Подъём ступающим шагом. |  |  |  |
| 53 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 54 | Ходьба на лыжах до 1км. |  |  |  |
| 55 | Спуск с горы в основной стойке. |  |  |  |
| 56 | Повороты на месте переступанием. |  |  |  |
| 57 | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 59 | Спуск с горы в основной стойке. |  |  |  |
| 60 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 61 | Передвижение по лыжне до 1 км.  |  |  |  |
| 62 | Повороты на месте переступанием. |  |  |  |
| 63 | Подъем ступающим шагом. |  |  |  |
| 64 | Подъем ступающим шагом.  |  |  |  |
| 65 | Спуск с горы в основной стойке.  |  |  |  |
| 66 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 67 | Ходьба на лыжах до 1 км.  |  |  |  |
| 68 | Спуск в основной стойке. |  |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |
| 70 | Повороты на месте. |  |  |  |
| 71 | Передвижение в быстром темпе до 50метров. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 72 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 73  | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 74  | Эстафеты и игры. |  |  |  |
| 75  | Ловля мяча двумя руками. Игры с ловлей. |  |  |  |
| 76  | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 77  | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 78  | Игры с метанием и ловлей. |  |  |  |
| 79 | Игры и эстафеты. |  |  |  |
| 80  | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 81 | Игры с бросанием и ловлей. |  |  |  |
| 82 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 83 | Игры с ловлей. |  |  |  |
| 84 | Игры с прыжками. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 85 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 86 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 87 | Упоры и висы.  |  |  |  |
| 88 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 89 | Акробатические упражнения.  |  |  |  |
| 90 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 91 | Опорный прыжок через скамейку.  |  |  |  |
| 92 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 93 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 94 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 95 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
| 96 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 97 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с места.  |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 100 | Тест. Бег 30м на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 101 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 102 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

4 класс. (3 часа в неделю, 102 часов за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения****урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 |  П.Т.Б. на уроках л/атлетики Медленный бег до 2 км.. |  |  |  |
| 2 | Бег с изменением скорости и направления.  |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 30м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 6 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 7 | Ходьба с изменением скорости и направления.  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 9 | Челночный бег 3х10м. |  |  |  |
| 10 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 11 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |
| 12 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 13 | Ходьба с изменением скорости. |  |  |  |
| 14 | Чередование бега и ходьбы.  |  |  |  |
| 15 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 16 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 17 | Опорный прыжок через скамейку. |  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 19  | О.Р.У. и корригирующие упражнения.  |  |  |  |
| 20 | Опорный прыжок. Подвижные игры. |  |  |  |
| 21 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 23 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 24 | Упражнения в равновесии на полу. |  |  |  |
| 25 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 27 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 28 | П.Т.Б. на уроках в с/зале. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 30 | Ловля мяча двумя руками.  |  |  |  |
| 31 | Передача мяча двумя руками. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 33 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 34 | Ловля мяча двумя руками.  |  |  |  |
| 35 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 36 | Игры с метанием и ловлей. |  |  |  |
| 37 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 38 | Правила игры пионербол. Подача одной рукой снизу. |  |  |  |
| 39 | Подача мяча одной рукой снизу.  |  |  |  |
| 40 | Ловля мяча двумя руками. |  |  |  |
| 41 | Передача мяча двумя руками. |  |  |  |
| 42 | Броски мяча двумя руками с места. |  |  |  |
| 43 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 44 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 45 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение по лыжне до 2 км. |  |  |  |
| 46 | Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 47 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах до 2 км. |  |  |  |
| 50 | Подъем ступающим шагом без палок. |  |  |  |
| 51 | Спуск в средней стойке. |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 53 | Подъем лесенкой. Игры на лыжах. |  |  |  |
| 54 | Спуск в высокой стойке.  |  |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход.  |  |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 57 | Подъём «лесенкой». |  |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход  |  |  |  |
| 59 | Ходьба на лыжах до 2км. |  |  |  |
| 60 | Поворот переступанием. |  |  |  |
| 61 | Ходьба на лыжах до 2 км. |  |  |  |
| 62 | Игры на лыжах. |  |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход.  |  |  |  |
| 64 | Передвижение в быстром темпе до 50метров. |  |  |  |
| 65 | Поворот переступанием. |  |  |  |
| 66 | Подъем «лесенкой», «елочкой». |  |  |  |
| 67 | Подъём скользящим шагом. |  |  |  |
| 68 | Спуск в средней стойке.  |  |  |  |
| 69 | Спуск в низкой стойке. |  |  |  |
| 70 | Поворот на лыжах в движении. |  |  |  |
| 71 | Ходьба на лыжах до 2.5 км. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 72 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 73 | Бросок мяча двумя руками. |  |  |  |
| 74 | Ловля мяча двумя руками. |  |  |  |
| 75 | Бросок мяча одной рукой. |  |  |  |
| 76 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 77 | Ловля мяча двумя руками. |  |  |  |
| 78 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 79 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 80 | Игры с метанием и ловлей. |  |  |  |
| 81 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 82 | Ловля мяча двумя руками. Игры с ловлей. |  |  |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками.  |  |  |  |
| 84 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 85 | Строевые упражнения.  |  |  |  |
| 86 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
| 87 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 88 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 89 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 90 | Опорный прыжок. Наскок колени. |  |  |  |
| 91 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 92 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 93 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 94 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 95 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
| 96 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 97 | Бег с изменением скорости. |  |  |  |
| 98 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 100 | Бег 30м на скорость. |  |  |  |
| 101 | Тест. Метание мяча на дальность. Бег 30м на скорость. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 102 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |