

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАСИЛИЯ ГРОМАКОВА  
350049, Краснодар, ул. им. Котовского д.100,  
тел.\факс 9861) 255-64-63, e-mail: [school5@kubannet.ru](mailto:school5@kubannet.ru)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 5 г. Краснодара

от 31.08.2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ С.С. Григорьева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 2 класс, начальное общее образование

(Начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Уманец Т.Ф., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 5,

Программа разработана в соответствии: ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ  
(задержкой психического развития, вид 7.2)

**с учетом:** примерной адаптированной основной общеобразовательной программы

начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития  
(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему  
образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15); комплекта примерных  
рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по  
адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего  
образования обучающихся с задержкой психического развития 2 класс. (одобрена  
решением федерального учебно-методического объединения по общему  
образованию, протокол №3/20, 17 сентября 2020 г.)

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты** освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

### **Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)**

проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

### **Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации**

проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные результаты.**

В конце 2-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья;
- уметь:
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

### **Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

- 5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
  - 4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
  - 3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
  - 2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.
- Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;
- 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;
- 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;
- 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания по физической культуре (адаптивной)*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### *Физическое совершенствование.*

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивнооздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).*

*Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.*

*Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).*

### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## ***Адаптивная физическая реабилитация***

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.



*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема урока	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 30 часов</b>						
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Построение в шеренгу в колонну. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Сообщение теоретических сведений.	1			Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Личная гигиена Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Тестирование.
2	Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе, на носках, на пятках.	Ходьба и бег	1			Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Коррекционная игра «Великаны и карлики»
3	Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с чередованием с ходьбой.	Ходьба и бег в различных направлениях	1			Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях Коррекционная игра «Великаны и карлики»
4	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с преодолением препятствий.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1			Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее.

					Коррекционная игра «Ястребы и утки»
5	Равномерный бег. прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1		Повторение Строевые упражнения. комплекс ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка). Коррекционная игра «Ястребы и утки»,
6	Бег парами. Характеристика выносливости, гибкости и равновесия.	Ходьба и бег. Бег парами	1		Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
7	Бег в колонне по одному в заданном направлении. Характеристика силы и быстроты.	Ходьба и бег. Бег парами	1		Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
8	Чередование бега и ходьбы парами.	Чередование бега и ходьбы парами	1		Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
9	Чередование ходьбы и бега по сигналу.	Чередование бега и ходьбы парами	1		Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»
10	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1		Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в

	высокого старта.					заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
11	Бег с ускорением (до 30 м). Старт из различных исходных положений.	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1			Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
12	Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам	Ходьба и бег. Бег в ускорением.	1			Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»
13	Прыжки на месте с поворотом.	Прыжки на месте с поворотом	1			Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись» Разучивание. Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»
14	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	Прыжки на месте с поворотом	1			Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Прыжки на месте с поворотом Разучивание. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Коррекционная игра «Совушки»
15	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места	1			Повторение. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Разучивание. Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»
16	Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки на	Прыжки в длину с места	1			Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери»

	двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°.				Игра «Дракон кусает свой хвост»
17	Прыжки в длину с двух-трех шагов. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	Прыжки в длину с разбега	1		Повторение. Прыжки в длину с места. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
18	Прыжки через препятствия. Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега	1		Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
19	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	Прыжки в длину с разбега	1		Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
20	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1		Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
21	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1		Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание Игра «Сорви шишку»
22	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	1		Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Охотник и утки»
23	Ходьба «змейкой». Метание на дальность.	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1		Разучивание «Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Коррекционная игра «У медведя во бору»
24	Метание мяча на дальность правой и левой рукой.	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1		Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
25	Броски и метание	Метание с места малого	1		Повторение. Строевые упражнения.

	различных мячей.	мяча на дальность правой и левой рукой				Разучивание. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
26	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1			Повторение. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «Пятнашки»
27	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой.	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	1			Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»
28	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1			Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»
29	Полоса препятствий из 5-6 элементов.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1			Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
30	Игры и упражнения с метаниями мячей в цель и на дальность.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1			Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий
<b>Гимнастика 18 часов</b>						
31	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения	Сообщение теоретических сведений	1			Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
32	Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Упражнения в равновесии	1			Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на

						формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» с помощью	Упражнения равновесии	в	1		Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук Игра «Канатоходец»
34	Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью	Упражнения равновесии	в	1		Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Игра «Переправа»
35	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками. ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	Упражнения равновесии	в	1		Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»
36	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Упражнения равновесии	в	1		Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Коррекционная игра «Кот и воробышки»
37	Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).	Упражнения равновесии	в	1		Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).

						Коррекционная игра «Кот и воробышки»
38	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1			Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1			Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
40	Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических ковриках.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1			Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».
41	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи	Лазание по гимнастической стенке	1			Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Коррекционная игра «Невод»
42	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Лазание по гимнастической стенке	1			Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Коррекционная игра «Невод»
43	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица».	Лазание по гимнастической стенке	1			Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
44	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного	Лазание по гимнастической стенке	1			Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке.



	пресса.					Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
45	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке	1			Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
46	Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).	Упражнения равновесии	1			Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Коррекционная игра «Кот и воробышки»
47	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1			Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко».
48	Полосы препятствий и игры с лазаньем.	Лазание по гимнастической стенке	1			Повторение. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
<b>Подвижные игры 32 часов</b>						
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.	Сообщение теоретических сведений	1			Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
50	Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения. Передача мяча по кругу, в колонне.	Сообщение теоретических сведений	1			Правила игр, поведение игроков на площадке. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения

51	Передача мяча по кругу, в колонне. Игра «Горячий мяч».	Школа мяча	1			Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне Игра «горячий мяч»
52	Передача мяча в шеренге сверху. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Школа мяча	1			Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне Разучивание. Передача мяча в шеренге сверху Игра «горячий мяч»
55	Передача мяча снизу, сбоку. Упражнения с мячом.	Подвижные игры на основе пионербола	1			Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку
54	Перебрасывание мяча в парах.	Подвижные игры на основе пионербола	1			Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) Игра «Кого назвали – тот и ловит»
55	Передача мяча в шеренге сверху. Игра «Не урони мяч».	Подвижные игры на основе пионербола	1			Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху. Игра «Не урони мяч» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
56	Упражнения и эстафеты с мячами.	Подвижные игры на основе пионербола	1			Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку
57	Перебрасывание мяча через сетку.	Подвижные игры на основе пионербола	1			Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
58	Верхняя прямая подача.	Подвижные игры на основе пионербола	1			Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Верхняя прямая подача Игра «Филин и пташки»
59	Броски мяча снизу двумя руками о стену. Стойка баскетболиста. Хват мяча.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Верхняя прямая подача

60	Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Игра «Филин и пташки»
61	Специальные передвижения без мяча.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.
62	Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.
63	Ведение мяча. Упражнения на дыхание и релаксацию	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию
64	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Разучивание. Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола. Упражнения на дыхание и релаксацию.
65	Ведение мяча в движении поочередно правой и левой руками.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Разучивание. Ведение мяча в движении поочередно правой и левой руками. Повторение. Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола. Упражнения на дыхание и релаксацию.
66	Варианты ведения и передачи мяча.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.
67	Передача мяча двумя руками.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ведение мяча в движении поочередно правой и левой руками. Разучивание. Передача мяча двумя руками Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
68	Коррекционная игра «Два мороза»	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Передача мяча двумя руками Коррекционная игра «Два мороза» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение

69	Ловля и передача мяча на месте в парах.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
70	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
71	Игра с мячом «В кругу».	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
72	Игры и эстафеты с мячами.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках. Сюжетные ОРУ.
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»
74	Упражнения с мячами.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах «Игра «День и ночь»
75	Ведение мяча различными способами.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
76	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
77	Эстафета с мячом	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
78	Ведение мяча. Эстафета с мячом.	Подвижные игры на основе баскетбола	1			Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча. Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию

**Гимнастика 13 часов**

79	Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья.	Сообщение теоретических сведений	1			Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
80	Перекаты вперед-назад в группировке лежа.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Гимнастика для глаз. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
81	Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
82	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
83	Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Общеразвивающие упражнения с обручем.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
84	Перекаты из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Гимнастика для глаз. Разучивание. Перекаты из упора присев назад-вперед в группировку сидя.

						Игра «Прыжки по кочкам»
85	Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической лестницы.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Коррекционная игра «Лови-не лови»
86	Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
87	Упражнения на профилактику плоскостопия.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на профилактику плоскостопия. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
88	Комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Белые медведи»
89	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»
90	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Коррекционная игра «Белые медведи»

91	Упражнения в поднимании и переноске грузов.	Корректирующие упражнения	1			Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение
<b>Плавание 1 час</b>						
92	Правила поведения на воде, гигиенические правила.	Беседа	1			Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила.
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>						
93	Упражнения для развития динамического равновесия.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1			Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
94	Бег в чередовании с ходьбой с изменением темпа передвижения.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1			Разучивание. Бег в чередовании с ходьбой с изменением темпа передвижения. Игра «Запрещенное движение»
95	Ходьба по пересеченной местности.		1			Разучивание. Ходьба по пересеченной местности. Повторение. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
96	Быстрый бег. Игра «К своим флажкам». Бег с высоким подниманием бедра.	Быстрый бег	1			Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»
97	Эстафеты с обручем.	Быстрый бег	1			Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
98	Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты с обручем.	Быстрый бег	1			Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
99	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		1			Разучивание. Метание в горизонтальную цель. Повторение. Эстафета с обручем
100	Метание на дальность. Челночный бег.	Метание на дальность	1			Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность. Тестирование

101	Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача набивного мяча по кругу	Метание на дальность	1			Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Повторение. Метание на дальность.
102	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Метание на дальность.	Метание на дальность	1			Повторение. Метание на дальность Тестирование.

**СОГЛАСОВАНО**

протокол заседания МО

учителей физической культуры и ОБЖ  
МАОУ СОШ № 5

от «31» августа 2023 № 1

\_\_\_\_\_ Уманец Т.Ф.  
Подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«31» августа 2023 г.



