

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Советский»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____ Т.В. Дидич

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «__» _____ 20__ г.

№ _____

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для Рахимовой Камиллы, обучающейся 10 «а» класса
2022- 2023 учебный год**

Учитель: Яценюк Ю.В.

Квалификационная категория: высшая.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № _____ от «__» _____ 2022г.

г. Советский
2022г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии: с Примерной программой «Физическая культура 10-11 класс», издание 3. Москва, «Просвещение», 2011 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: «Просвещение» 2012г., с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Учебник: Под ред. В. И. Ляха Физическая культура. 10-11 классы, Просвещение, 2017г.

Рахимова Камилла, обучающаяся 10 «а» класса, решением районной ПМПК выведена на обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Индивидуальные особенности ребенка:

- уровень развития краткосрочной зрительной и слуховой памяти соответствует возрасту;
- Уровень развития отсроченной памяти соответствует норме.
- Вербальное мышление в норме.
- Наглядно-образное мышление соответствует возрасту.
- Очень низкий уровень развития зрительно-моторной координации.
- Мелкая моторика на уровне патологии.
- Зрительное восприятие частично нарушено.
- В плане эмоциональной сферы:
- нервно-психическое состояние в целом удовлетворительное.
- Чувства уверенности и оптимизма, ощущения энергии и уравновешенности нестабильны.
- Повышенный уровень тревожности.

Детский церебральный паралич – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. Физическое воспитание детей с ДЦП отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка, снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, желудочно-кишечной) Поэтому развитие движений составляет основу физического воспитания этих детей.

Адаптированная программа предмета «Физическая культура» предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

Оздоровительная задача - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача – при ДЦП в подавляющем большинстве случаев отмечаются невропатические особенности поведения: негативизм, эйфоричность, слезливость, эгоцентризм. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность ,на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

Коррекционная задача - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной программе, однако в связи с особенностями развития детей с ДЦП, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*»; «*Основные виды движений*»; «*Дифференцированная двигательная деятельность*»; «*Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте*». «*Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*».

Раздел «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*» — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов

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

Раздел *«Основные виды движений»*: для нормализации двигательной деятельности ребенка и овладение им возможных пределах прикладными навыками (лыжи, ходьба, бег, прыжки, упражнения на снарядах). В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежачая. Основные движения из положения лежачая, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка лежачая на спине, перекидывание назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (2-3 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча, гранаты (700гр.) в вертикальную цель и на дальность, прыжок с места.

Раздел *«Дифференцированная двигательная деятельность»* Прикладные Упражнения» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки содействует улучшению функций вестибулярного аппарата, опороспособности, овладению самоторможением гиперкинезов, улучшению общей подвижности, равновесия, координации движений. Частными задачами является: улучшение подвижности в суставах стабилизация опороспособности, повышение работоспособности организма, обучение правильному дыханию, восстановление двигательной активности, воспитание схемы тела (позы) и осанки, обучение жизненно-необходимым и прикладным навыкам, тренировка системы равновесия, улучшение координации движений воспитание их ритмичности и согласованности.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникновению у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура» отводится: 10 класс-102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты: освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметными результатами:

Обучающийся научится:

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;

- правила поведения на занятиях легкой атлетикой; гимнастикой, лыжами.
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.
- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (малого) ;
выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития
выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы;
- сохранять устойчивое равновесие;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений

Содержание учебного предмета

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование локомоторной – статической функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тем или упражнениям, учитывая, что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

- упр. с длительным статическим напряжением
- упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)
- упр., развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом – ортопедом.

1. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)

Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения

Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной¹ осанки; с замедлением и ускорением; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, окрестным шагом вперед, в разных построениях, имитируя животных, птиц, самолет, пароход, паровоз и тд.

Бег: равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Салки», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Спортивные игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол . Выполнение основных элементов владения мячом.

Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Поворот переступанием, спуски, подъемы ступающим шагом.

Гимнастика. Организующие команды и приемы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения в висах.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (2-3 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча и гранаты (500-700 гр) в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Упражнения в равновесии: для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях. Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх,

отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид.коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с маленькими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

3. Дифференцированная двигательная деятельность

Общеразвивающие упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга); повороты

на месте направо, налево переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «К своим капитанам», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *шшш-шшш-шшш*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
 Акробатические упражнения и комбинации.
 Упражнения в висах.
 Легкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
 Спортивные игры. Элементы баскетбола. Правила игры..
 Волейбол. Элементы волейбола. Правила игры.
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка, коррегирующая деятельность.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие ловкости, координация движений, силы, выносливости.
 Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование
 с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	Включается во все уроки физкультуры	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; игры на развитие внимания, быстроты.</p>
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые	Включается во все уроки	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	<p>Профилактические и коррекционные упражнения на развитие моторики, специальные</p>

	упражнения	физкультуры	<p>освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия подвижных игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>дыхательные упражнения.</p> <p>Комбинации из числа разученных упражнений.</p>
3	<p>Физическое совершенствование:</p> <p>гимнастика с основами акробатики</p> <p>легкая атлетика</p> <p>лыжные гонки</p>	<p>102ч:</p> <p>10</p> <p>14</p> <p>14</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и</p>	<p>Профилактические и коррекционные упражнения на развитие моторики, специальные дыхательные упражнения.</p> <p>Комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола, волейбола)</p> <p>развитие физических качеств, коррекционные упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы):</p>	<p>17</p> <p>47</p>	<p>координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ходьбы на лыжах.</p> <p>Осваивать технику ходьбы на лыжах различными способами. Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений на лыжах.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации движения.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия подвижных игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в группах и парах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	
--	---------------------	--	--

**Календарно-тематическое планирование
1 четверть.**

№	Тема урока	Основное содержание урока	Форма контроля/практическая часть урока.	Коррекционно-развивающая направленность	Дата по плану
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных и подвижных игр. Предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Беседа по технике безопасности. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, Бег, чередуя с ходьбой. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки (10 упражнений). Техника высокого старта. Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами(2 руками сидя на гимнастическом мата, ноги врозь, одной от плеча, двумя из - за головы). Игра «Пионербол». Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	01.09.22
2	Техника бега.	Техника высокого старта. Совершенствование техники высокого старта. Развитие силовых качеств.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию, силу рук и плечевого пояса. Расслабляющие упражнения. Игры с мячом.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	05.09.22
3	Развитие координации движений.	Техника высокого старта.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки (10 упражнений).	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить. После каждого упражнения	06.09.22

			Техника высокого старта. Упражнение на координацию: Игра «Пионербол», Расслабляющие упражнения.	дыхательное упражнение.	
4	Техника бега.	Техника высокого старта. Развитие силовых качеств.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, с ускорением. ОРУ типа зарядки. Техника высокого старта. Упражнение на координацию, силу рук и плечевого пояса. Расслабляющие упражнения. Игры с мячом.	Уметь правильно дышать при медленном беге до 3 Развитие координации движения в прыжке с места.	08.09.22
5	Зачет: техника высокого старта.	Совершенствование техники бега.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Совершенствование техники бега, чередую с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Зачет: техника высокого старта. Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно дышать при медленном беге до 3 Развитие координации движения в прыжке с места.	12.09.22
6	Развитие координации движений.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения, упражнения на осанку.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны Бег, чередуя с ходьбой. Упражнение на координацию, упражнение на осанку, Ходьба на носок, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону -	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; разучить После каждого упражнения дыхательное упражнение.	13.09.22

			<p>левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Развитие координации движения: Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть).</p> <p>Игры с большим резиновым мячом. Расслабляющие упражнения.</p>		
7	Прыжок в длину с места.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места Развитие силы рук.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.</p> <p>Отжимание от пола из ип упор лежа.</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.</p>	Уметь при выполнении прыжка скоординировать помощь руками (взмах руками во время отталкивания).	15.09.22
8	Прыжок в длину с места.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места Развитие силы рук.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.</p> <p>Отжимание от пола из ип упор лежа.</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Дыхательная гимнастика, упражнение</p>	Уметь при выполнении прыжка скоординировать помощь руками (взмах руками во время отталкивания).	19.09.22

			на расслабление.		
9	Развитие силы рук, плечевого пояса.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Исходное положение: лёжа, сидя, стоя.</p> <p>Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.</p> <p>Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Лежа упражнения на осанку.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	20.09.22
10	Техника метания мяча.	Техника метания мяча. Положение рук, ног, туловища при метании. Развитие силы	<p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Техника метания мяча.</p> <p>Развитие силы (отжимание от пола).</p> <p>Игра в «Пионербол».</p> <p>Дыхательные упражнения и на</p>	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	22.09.22

			расслабление.		
11	Метания мяча в цель.	Техника метания мяча в цель. Положение рук, ног, туловища при метании. Эстафеты с предметами.	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений).</p> <p>Метания мяча в цель.</p> <p>Игры, эстафеты с мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	26.09.22
12	Корректирующие упражнения для рук и ног.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Исходное положение: лёжа, сидя, стоя.</p> <p>Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.</p> <p>Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими.</p> <p>Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.</p> <p>Лежа упражнения на осанку.</p>	<p>Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</p> <p>Контролировать моторику пальцев.</p>	27.09.22

			Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
13	Зачет: метания мяча в цель.	Техника метания мяча. Положение рук, ног, туловища при метании..	Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с гимнастической палкой. Зачет: метания мяча в цель. Игра в «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Формировать умение метать малый мяч с места, правильно выполнять движения в метании; владеть мячом.	29.09.22
14	Передачи мяча в баскетболе.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом. Передачи мяча в парах: от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Бросок мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	03.10.22
15	Корректирующие упражнения для рук и ног.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике(для ног). Игры, эстафеты с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев.	04.10.22
16	Передачи мяча. Ведение мяча на месте.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом.	Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом. Передачи мяча в парах: от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Ведение	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	06.10.22

			мяча стоя на месте, ведение мяча на месте. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
17	Ведение мяча на месте и в движении.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом.	Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом. Передачи мяча в парах: от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Введение мяча стоя на месте, в движении шагом и по сигналу с изменением направления движения. Игра в «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	10.10.22
18	Развитие координации движения.	Развитие ловкости.	Построение. Ходьба, чередуя с бегом. ОРУ типа зарядки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Упражнение на лечебных мячах для рук и ног. Игра в «Пионербол».	Уметь правильно выполнять команды. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.	11.10.22

19	Зачет: ведение мяча на месте и в движении.	Передачи мяча. Техника ведения мяча двумя руками. Игры с мячом.	Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом. Передачи мяча в парах: от груди двумя руками. Зачет: ведение мяча стоя на месте двумя руками и в движении. Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	13.10.22
20	Ведение мяча одной рукой шагом с последующей передачей.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, с изменением направления по сигналу. Ведение шагом с последующей передачей. Лежа: коррекционные упражнения на осанку. Сидя на моторику рук.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	17.10.22
21	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для свода ног. Развитие моторики кистей и пальцев рук.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. <u>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.</u> В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	18.10.22

			<p>Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.</p> <p>Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.</p> <p>Броски мяча в кольцо. Расслабляющие упражнения.</p>		
22	Ведение мяча одной рукой шагом с последующей передачей.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Развитие силы рук и плечевого пояса.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Ходьба, с ведением мяча, с изменением направления по сигналу. Ведение шагом с последующей передачей.</p> <p>Лежа: коррекционные упражнения на осанку. Сидя на моторику рук.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	20.10
23	Зачет: ведение мяча одной рукой шагом с последующей передачей.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Развитие силы рук и плечевого пояса.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Ходьба, с ведением мяча, с изменением направления по сигналу. Зачет: ведение шагом с последующей передачей.</p> <p>Лежа: коррекционные упражнения на осанку. Сидя на моторику рук.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	24.10.22
24	Развитие координации движения.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности	<p>Уметь правильно выполнять команды.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках с различным положением</p>	25.10.22

			бега по сигналу. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.	
25	Бросок в кольцо после ведения.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском, после остановки и 2 шагов.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, с Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Ведение шагом, остановка, 2 шага, бросок мяча в кольцо. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	27.10.22
26	Упражнения для формирования	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.	Знать: гигиенические правила при выполнении	07.11.22

	свода стоп, их подвижности и опороспособности.		<p>В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком (малый мяч) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>физических упражнений. Контролировать моторику пальцев.</p>	
27	Развитие координации движения.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча. Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	08.11.22

			<p>изменением направления по сигналу. Ведение шагом, бросок мяча в кольцо. <u>Упражнения с малыми мячами.</u> Переключивание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Упражнение на круглых лечебных мячах. Игры.	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, чередуя с бегом. Упражнение на круглых лечебных мячах. Игры: «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; игры на развитие внимания, быстроты.	10.11.22
29	Техника положения «упор присев», перекаат назад.	Учить выполнению упора присев, перекаат назад в группировке. Упражнения для формирования правильной осанки.	<p>Разновидности ходьбы и бега. <u>Упражнения для формирования правильной осанки.</u> Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной</p>	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание на положение тела.	14.11.22

			<p>плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки. С опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки</p> <p>Учить выполнению упора присев, перекаат назад в группировке.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
30	Техника положения «упор присев», перекаат назад в стойку на лопатки.	Учить выполнению упора присев, перекаат назад в группировке в стойку на лопатки.	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ типа зарядки с гимнастической палкой.</p> <p>Учить выполнению упора присев, перекаат назад в группировке в стойку на лопатки.</p> <p>Игра в «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание на положение тела.	15.11.22
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	Игры по выбору детей. Развитие координации движения и силы.	<p>Построение. Разновидности ходьбы. Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки (лежа на гимнастических матах).</p> <p>Развитие координации движений, упражнение с большим мячом.</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	17.11.22
32	Зачет упор присев, перекаат назад в группировке,	Зачет упор присев, перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев.	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ типа зарядки с гимнастической палкой.</p> <p>Зачет упор присев, перекаат назад в</p>	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое	21.11.22

	перекат вперед в упор присев.		группировке, перекат вперед в упор присев. Броски мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	внимание на положение тела.	
33	«Упор присев», перекат назад в стойку на лопатки.	Учить выполнению упора присев, перекат назад в группировке в стойку на лопатки ноги согнуты и перекатом вперед упор присев.	Разновидности ходьбы и бега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ типа зарядки с набивным мячом 1 кг. Учить выполнению упора присев, перекат назад в группировке в стойку на лопатки ноги согнуты и перекатом вперед упор присев. Броски мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание на положение тела.	22.11.22
34	Передачи мяча. Ведение мяча в движении, бросок.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Бросок мяча в кольцо.	Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом. Передачи мяча в парах: от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Ведение мяча стоя на месте. Бросок мяча в кольцо. Игра «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	24.11.22
35	«Упор присев», перекат назад в стойку на лопатки.	Учить выполнению упора присев, перекат назад в группировке в стойку на лопатки. ноги согнуты и перекатом вперед упор присев.	Разновидности ходьбы и бега. группировке в стойку на лопатки. ОРУ типа зарядки с набивным мячом 1 кг. Учить выполнению упора присев, перекат назад в группировке в стойку на лопатки ноги согнуты и перекатом вперед упор присев. Броски мяча в кольцо. Дыхательные	Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание на положение тела.	28.11.22

			упражнения и на расслабление.		
36	Зачет развитие координации движения.	Развитие ловкости.	<p>Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону - левая вперед. Разновидности бега по сигналу.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Зачет Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять команды.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.</p>	29.11.22
37	Зачет: «Упор присев», перекаат назад в стойку на лопатки.	<p>Ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском</p> <p>Зачет: выполнению упора присев, перекаат назад в группировке в стойку на лопатки.</p> <p>ноги согнуты и перекаатом вперед упор присев.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Зачет: выполнению упора присев, перекаат назад в группировке в стойку на лопатки.</p> <p>ноги согнуты и перекаатом вперед упор присев</p> <p>Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.</p> <p>Дыхательные упражнения и на</p>	<p>Уметь правильно выполнять упражнения, работать самостоятельно, концентрировать свое внимание на положение тела.</p>	01.12.22

			расслабление.		
38	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие координации. Игры по выбору.	Построение. Ходьба, чередуя с бегом. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	05.12.22
39	Техника выполнения упражнений на равновесие.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.	06.12.22
40	Бросок в кольцо после ведения.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	08.12.22

			<p>После каждого упражнения дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Ведение шагом, бросок мяча в кольцо. Метание мяча 3 кг сидя на гимнастическом мате ноги врозь. Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
41	Техника выполнения упражнений на равновесие.	<p>Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке.</p> <p>Игры.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке.</p> <p>Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения, лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием.</p> <p>Игры с мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.</p>	12.12.22
42	Упражнения для	Развитие моторики кистей	Разновидности ходьбы и бега. Разминка	Уметь правильно выполнять	13.12.22

	<p>формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.</p>	<p>и пальцев рук и ног.</p>	<p>в движении. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	
43	<p>Зачет упражнение в равновесии.</p>	<p>Зачет: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, ходьба</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Зачет: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, координацию, равновесие.</p>	15.12.22

		по скамейке с помощью. Игры.	положениями рук по белым полоскам, ходьба по скамейке с помощью. Из исходного положения, лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
44	Зачет упражнения для формирования правильной осанки.		Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. <u>Упражнения для формирования правильной осанки.</u> Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Зачет Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки. С опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	19.12.22

			рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой. Игра в «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.		
45	Упражнения в равновесии.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения, лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	20.12.22
46	Бросок в кольцо после ведения, остановки и 2 шагов.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения. После каждого упражнения	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	22.12.22

			<p>дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Ведение шагом, бросок мяча в кольцо после остановки и 2 шагов. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
47	<p>Развитие силы рук плечевого пояса, туловища.</p>	<p>Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Исходное положение, лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	26.12.22

48	Подвижные игры.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Игры: «Подвинь дальше», «Боулинг», «Пионербол». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	27.12.22
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижные игры.	Беседа о температурном режиме, одежде на улице. Подбор лыж.	Беседа о температурном режиме, одежде на улице. Подбор лыж. Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно, самостоятельно определять температуру и выбрать одежду. Подобрать лыжный инвентарь по размеру. Игры на развитие внимания, быстроты.	09.01.23
50	Передвижения ступающим шагом.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег. С помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения.	10.01.23
51	Развитие силы рук плечевого пояса, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть).	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	12.01.23

			<p>Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
52	Передвижения ступающим шагом.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	<p>Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Дистанция 450 метров. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	16.01.23
53	Передвижения ступающим шагом.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	<p>Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Дистанция 450 метров. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	17.01.23
54	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие координации. Игры по выбору.	<p>Построение. Ходьба, чередуя с бегом. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя.. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	19.01.23

			расслабление.		
55	Зачет: ступающий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Зачет выполнить передвижения ступающим шагом. Повторить поворот переступанием.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	23.01.23
56	Обучение скользящему шагу.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом, 200 метров. Обучение передвижению скользящим шагом. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	24.01.23
57	Развитие силы рук плечевого пояса, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку. Бросок мяча в кольцо.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление. Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами: бросок мяча в кольцо.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	26.01.23

			Дыхательные упражнения и на расслабление.		
58	Скользкий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом 200 метров. Обучение передвижению скользящим шагом. Повторить поворот переступанием. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	30.01.23
59	Скользкий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Обучение передвижению скользящим шагом. Повторить поворот переступанием. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	31.01.23
60	Упражнения в равновесии.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения, лёжа на	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	02.02.23

			спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
61	Зачет: техника поворота на месте «переступанием».	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Повороты переступанием с помощью.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Зачет: выполнить поворот переступанием, передвижения скользящим шагом с палками. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие равновесия, умение следить за своим дыханием, техникой работы рук. Развитие координации движения.	06.02.23
62	Скользящий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Обучение передвижению скользящим шагом. Повторить поворот переступанием. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	07.02.23
63	Развитие ловкости, координации.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Ведение шагом, бросок мяча в кольцо. Игры и эстафеты с мячами. Дыхательные упражнения и на	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	09.02.23

			расслабление.		
64	Зачет: скользящий шаг.	Уметь правильно и самостоятельно надеть ботинки. Овладеть навыками переноске лыж. Передвижения на лыжах.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Зачет: передвижению скользящим шагом. Игры без лыж. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	13.02.23
65	Спуски, подъемы.	Знакомство с техникой спусков, подъемов. Овладеть техникой спусков , подъема ступающего шага с пологого склона.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью надеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Знакомство с техникой спусков, подъемов. Овладеть техникой спусков , подъема ступающего шага с пологого склона. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	14.02.23
66	Упражнения в равновесии.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Игры.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения, лёжа на	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	16.02.23

			<p>спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием.</p> <p>Игры с мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
67	<p>Внеурочная деятельность.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>	<p>Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке.</p> <p>Игры.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке.</p> <p>Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения, лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием.</p> <p>Игры с мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</p> <p>Контролировать моторику пальцев.</p> <p>Следить за положением ног в ип лежа на спине.</p>	20.02
68	<p>Внеурочная деятельность.</p>	<p>Техника ведения мяча одной рукой правой</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p>	21.02.23

	Развитие ловкости, координации.	левой рукой, с последующим броском.	Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Ведение шагом, бросок мяча в кольцо. Игры и эстафеты с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	После каждого упражнения дыхательное упражнение.	
69	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие координации. Игры по выбору.	Построение. Ходьба, чередуя с бегом. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	27.02
70	Поворот переступанием, спуски, подъемы.	техника спусков, подъемов. Овладеть техникой спусков, подъема ступающего шага с пологого склона.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Знакомство с техникой спусков, подъемов.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесия.	28.02

			Овладеть техникой спусков , подъема ступающего шага с пологого склона. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
71	Зачет: спуск, подъем.	Знакомство с техникой спусков, подъемов. Овладеть техникой спусков, подъема ступающего шага с пологого склона.	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. Выполнить передвижения ступающим шагом. Зачет: спуск , подъем ступающего шага с пологого склона. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Развитие внимания, воображения, ловкости, координации движения, равновесии.	02.03
72	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки. Сгибание и разгибание предплечий и	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	06.03

			<p>кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
73	<p>Зачет. Упражнения для формирования правильной осанки.</p>	<p>Упражнение для укрепления мышц туловища.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. <u>Зачет. Упражнения для формирования правильной осанки.</u> Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки. С опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой. Игра в «Пионербол».</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	07.03

			Дыхательные упражнения и на расслабление.		
74	Развитие ловкости, координации.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p> <p>изменением направления по сигналу.</p> <p>Упражнения с мячом на координацию.</p> <p>Ведение шагом, бросок мяча в кольцо.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	09.03
75	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом.	<p>Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону - левая вперед.</p> <p>Разновидности бега по сигналу.</p> <p>Развитие координации движения:</p> <p>Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз.</p> <p>Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая рука вперед, левая назад и т.п.).</p> <p>Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть).</p> <p>Игры с большим резиновым мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения и на</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	13.03

			расслабление.		
76	Развитие силы рук плечевого пояса, туловища.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку. Бросок мяча в кольцо.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами: бросок мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в и. п. лежа на спине.	14.03
77	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие координации. Упражнение на осанку. Бросок мяча в кольцо.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами: бросок мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в и. п. лежа на спине.	16.03
78	Упражнения в равновесии.	Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, скамейке.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам,	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	20.03

		Игры.	скамейке. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения, лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
79	Техника безопасности на уроках по спортивным играм и легкой атлетике.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви. Корректирующие упражнения.	Беседа. Разновидности ходьбы Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви. Игра «Пионербол» Расслабляющие упражнения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; имитация животных развивает воображение; После каждого упражнения дыхательное упражнение.	21.03.23
80	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Упражнение на лечебных мячах для рук и ног. Игры по выбору детей.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку,	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивает усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	23.03

			<p>мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
81	Ведение мяча одной рукой шагом с последующей передачей.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Развитие силы рук и плечевого пояса.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Ходьба, с ведением мяча, с изменением направления по сигналу. Ведение шагом с последующей передачей.</p> <p>Лежа: коррекционные упражнения на осанку. Сидя на моторику рук.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	03.04
82	Зачет корригирующие упражнения для рук и ног, туловища.	<p>Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.</p> <p>Упражнение на осанку.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Исходное положение: лёжа, сидя, стоя.</p> <p>Зачет: движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.</p> <p>Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство, по необходимости выполнять упражнения с помощью учителя.</p> <p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	04.04

			<p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
83	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры с мячом.	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на массажном коврике. Упражнения для формирования правильной осанки (лежа на гимнастических матах). Развитие координации движений-упражнение с большим мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	06.04
84	Развитие ловкости, координации.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой.	<p>Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ с мячами. <u>Упражнения с маленькими мячами.</u> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	10.04
85	Развитие силы	Развитие моторики кистей	Разновидности ходьбы и бега. Разминка	Знать: гигиенические	11.04

	рук плечевого пояса, туловища.	и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку. Бросок мяча в кольцо.	в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами: бросок мяча в кольцо. Дыхательные упражнения и на расслабление.	правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	
86	Развитие силы мышц спины и пресса.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры с мячом.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на массажном коврике. Упражнения на матах для укрепления мышц живота и спины. Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	13.04
87	Зачет: ведение мяча одной рукой шагом с и броском в кольцо. Развитие мышц спины и пресса.	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног. Упражнение на осанку. Бросок мяча в кольцо.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног) Развитие мышц спины и пресса. Зачет: ведение мяча одной рукой шагом с и броском в кольцо Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	17.04
88	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособнос	Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание	Уметь точно выполнять упражнения, владеть мячом. Развитие внимания, ловкости и быстроты.	18.04

	ти.		<p>стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.</p> <p>Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.</p> <p>Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
89	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Развитие мышц спины и пресса.</p>	<p>Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.</p> <p>Развитие мышц спины и пресса.</p> <p>Игры: «мяч», «совушка».</p> <p>Дыхательная гимнастика, упражнение</p>	<p>Уметь при выполнении прыжка скоординировать помощь руками (взмах руками во время отталкивания).</p>	20.04

			на расслабление.		
90	Ведение мяча одной рукой шагом с последующей передачей и броском в кольцо. Развитие мышц спины и пресса.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, медленным бегом. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, с изменением направления по сигналу. Ведение шагом с последующей передачей и броском в кольцо. Лежа: коррекционные упражнения на осанку. Сидя на моторику рук.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	24.04
91	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно силовых качеств.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, Бег, чередуя с ходьбой. Зачет: прыжок в длину с места. Развитие скоростно силовых качеств Игры: «мяч», «совушка», «хоккей». Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.	Уметь при выполнении прыжка скоординировать помощь руками (взмах руками во время отталкивания).	25.04
92	Метание гранату на дальность. Развитие мышц спины и пресса	Техника метание гранаты. Положение рук, ног, туловища при метании. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами.	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места Эстафеты с предметами. Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	27.04
93	Развитие ловкости, координации.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча, правильно выполнять движения.	Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.	02.05

			<p>После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p> <p>изменением направления по сигналу.</p> <p>Ведение шагом, бросок мяча в кольцо.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке».</p> <p>Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
94	<p>Зачет</p> <p>корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.</p>	<p>Развитие моторики кистей и пальцев рук и ног.</p> <p>Упражнение на осанку.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Зачет исходное положение: лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.</p> <p>Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими.</p> <p>Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.</p>	04.05

			<p>Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
95	<p>Метание граны на дальность. Развитие мышц спины и пресса.</p>	<p>Техника метание гранаты. Положение рук, ног, туловища при метании. Эстафеты с предметами.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания гранаты. Развитие мышц спины и пресса Эстафеты с предметами Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	11.05
96	<p>Зачет: метание гранаты на дальность полета.</p>	<p>Техника метание гранаты. Положение рук, ног, туловища при метании. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами.</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. ОРУ типа зарядки. Зачет: техника метание гранаты. Прыжок в длину с места Эстафеты с предметами Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение.</p>	15.05
97	<p>Развитие силы мышц спины и пресса.</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры с мячом.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на массажном коврике. Исходное положение, лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.</p>	16.05

			<p>кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>		
98	Развитие силы мышц спины и пресса.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры с мячом.	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на массажном коврике. Исходное положение, лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и</p>	Уметь правильно выполнять движения. Упражнения на равновесие развивают усердие, терпение, упорство.	18.05.23

			отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
99	Внеурочная деятельность. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх - левая вниз, правая в сторону - левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Выполнения упражнения для ног. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев. Следить за положением ног в ип лежа на спине.	19.05.23
100	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие ловкости.	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.	Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Контролировать моторику пальцев.	22.05.23

			<p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Выполнения упражнения для ног.</p> <p>Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>	<p>Следить за положением ног в ип лежа на спине.</p>	
101	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Развитие ловкости.	<p>Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Выполнения упражнения для ног.</p> <p>Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх,</p>	<p>Знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</p> <p>Контролировать моторику пальцев.</p> <p>Следить за положением ног в ип лежа на спине.</p>	23.05.23

			вперед, назад. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.		
102	Зачет: бросок в кольцо после ведения.	Техника ведения мяча одной рукой правой левой рукой, с последующим броском.	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Ходьба, с ведением мяча. Уметь правильно выполнять движения. После каждого упражнения дыхательное упражнение. изменением направления по сигналу. Зачет ведение шагом, бросок мяча в кольцо. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.	Уметь точно выполнять упражнения, владеть мячом. Развитие внимания, ловкости и быстроты.	25.05.23

Лист корректировки рабочей программы

№ урока (по КТП)	Дата по плану (по КТП)	Дата по факту	Тема	Причина корректировки*	Способ корректировки**