

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 12 г. Иркутска»

Утверждаю Директор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №12 г. Иркутска» <i>Дмитриева М.В.</i> 	Принято на МС Протокол № 1 от «30» <u>августа</u> 2021 г. Руководитель МС Хабарова Я.С. <i>[Signature]</i>	Рекомендовано на МО учителей общеобразовательных предметов Протокол № от «26» <u>августа</u> 2021 г. Руководитель МО Крикса З.О. <i>[Signature]</i>
---	---	--

Адаптированная рабочая учебная программа по предмету

Физическая культура

(наименование учебного предмета/курса)

для обучающихся 2- 4 классы (I вариант)

(степень образования/класс)

на 2021-2022 уч. год

(срок реализации программы)

Составлена

Программу составила учитель Уланова Олеся Викторовна

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов:

- Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении ФГОС федерального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09. 2020 № 28
- Учебного плана ГОКУ Специальной (коррекционной) школы № 12 Иркутска на 2021-2022 учебный год.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОКУ СКШ № 12 г. Иркутска (вариант 1)
И иных нормативно-правовых актов.

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Задачи:

- Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитывать нравственные качества и свойств личности.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Срок реализации программы –3 года.

2.Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 2 - 4 классах (3 года) в объеме 306 учебных часов (за три года обучения).

2 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

3 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

4 класс - в объеме 3 часа в неделю, (34 учебных недели - 102 часов в год);

Планируемые результаты обучения

Реализация программы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы;
- развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности. Предметные результаты: Учащиеся должны уметь

: - строиться в колонну по одному, в одну шеренгу, равняться по разметке; - перестраиваться из одной шеренги в круг, взявшись за руки;

- размыкаться на вытянутые руки в шеренге, в колонне

; - выполнять повороты по ориентирам; - выполнять группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в различные стороны;

- произвольно лазать по гимнастической стенке; - ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук;

- ходить на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - прыгать в длину с места;

- бросать и ловить мяч;

- метать малый мяч правой и левой рукой.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 2

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 ч

Планирование составлено на основе программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ, и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Инвентарь	Индивидуальная работа
1 четверть						
Лёгкая атлетика (24 часа)						
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале , на спортивной площадке. Спортивные игры.	1			Свисток	Подача повторной инструкции.
2	Тестирование бега с высокого старта .	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3	Перекаты вправо влево.Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде)	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции. Координация движения
5	Пробегание отрезков 10м, 20м Игра «марш закрытыми глазами.»	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
	Базовая часть	78	78	78
	Основы занятий о физической культуре	В процессе урока		
1	Лёгкая атлетика	18	18	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
3	Подвижные игры	21	21	21
4	Кроссовая подготовка	21	21	21
	Вариативная часть	24	24	24
1	Подвижные игры на основе волейбола	24	24	24
	ИТОГО:	102	102	102

6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м. Кувырок вперёд ,перекаты .Метание мешочка на дальность .	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции.
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м Метание мешочка на дальность.	1			Свисток, разметка, утяжелительные мешочки	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9	Кувырок вперёд .Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
10	Игра «мышеловка». Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
11	Беговые упражнения. Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1			Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12	Игровые упражнения с кувырком. Повторение метания малого мяча на дальность	1	9.10		Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
13	Прыжок в длину. Метания малого мяча на дальность.	1			Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
14	Обучение кувырку назад. Развитие координации движения.	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
15	Подъём туловища за 30 сек. Метание малого мяча на дальность	1			Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
17	Повторение кувyrка назад. Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
18	Кувырок назад. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Свисток, гимнастический	Дозировка для ослабленных учащихся

					коврик	снижена.
19	Подтягивание из виса лёжа Прыжок в длину с места	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. подача повторной инструкции.
20	Бросок мяча в горизонтальную цель Развитие выносливости. Бег 1000м без учёта времени.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21	Стойка на лопатках. Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции.
22	Строевая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
23	Стойка на лопатках. Приседание за 30 секунд.	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции.
24	Эстафеты с предметами. Подведение итогов четверти.	1			Свисток, флажки	Подача повторной инструкции.

2 четверть

Гимнастика и акробатика (24 часа)

25	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1			Свисток	Подача повторной инструкции.
26	Игра «осада города» Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1			Свисток, секундомер	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
27	Кувырок вперёд. Игра «снайпер» Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
28	Лазанье по гимнастической стенке .Игра.	1			Свисток, гимнастическая стенка	Подача повторной инструкции.

29	Игра «кружева» Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Подача повторной инструкции. Координация движения
30	Стойка на лопатках мост. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
31	Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1			Свисток, скакалка, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
32	Кувырок назад. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1			Свисток, скакалка, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции.
33	Висы, размахивания на перекладине Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1			Свисток, перекладина	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
34	Упражнения на перекладине. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1			Свисток, перекладина	Подача повторной инструкции. Координация движения
35	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Подача повторной инструкции. Координация движения
36	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
37	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1			Свисток, гимнастический козел, маты	Подача повторной инструкции. Координация движения
38	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Свисток, гимнастический козел, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
39	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Свисток, гимнастический козел, маты	Подача повторной инструкции. Координация движения
40	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1			Свисток, гимнастический	Подача повторной инструкции.

					коврик	Координация движения
41	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. Координация движения
42	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. Координация движения
43	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
44	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
45	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1			Свисток, гимнастический коврик	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
46	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. Координация движения
47	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. Координация движения
48	Эстафеты с элементами акробатики. Подведение итогов четверти.	1			Свисток, гимнастический коврик	Подача повторной инструкции. Координация движения

3 четверть
Подвижные игры
(27 часов)

1	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток	Подача повторной инструкции. Координация движения
2.	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток	Подача повторной инструкции. Координация движения
3.	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, флажки	Подача повторной

	и быстроты реакции					инструкции. Координация движения
4.	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания и быстроты реакции	1			Свисток, флажки	Подача повторной инструкции. Координация движения
5.	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
6.	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
7.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
8.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции.Координация движения
9.	«Волк во рву»п /игра на развития внимания и быстроты	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
10.	«Волк во рву» п/игра на развития внимания и быстроты	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
11.	Эстафеты с предметами Эстафета для развития быстроты реакции и выносливости	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
12.	Обучение п/игре «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
13.	Закрепление п/игры «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
14.	П/игра «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения

15.	«Охотники и утки» п/игра для развития ловкости и внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
16.	«Воробьи и вороны» п/игра для развития реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
17.	«Салки» п/игра для развития выносливости	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
18.	«Белые медведи» п/игра для развития внимания и быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
19.	«Запрещенное движение» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
20.	«Узнай на ощупь» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
21.	«Пчелки» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
22.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
23.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развития ловк.	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
24.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
28.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
29.	«Броски мяча друг другу» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции.

						Координация движения
30.	«Кто быстрее» п/игра на развитие выносливости	1			Свисток, мячи	Подача повторной инструкции. Координация движения
4 четверть Легкая атлетика (27 часов)						
76	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, штанга, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
77	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, штанга, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
78	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, штанга, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
79	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Свисток, маты	Подача повторной инструкции.
80	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Свисток, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
81	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа				Свисток, маты	Подача повторной инструкции.
82	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат				Свисток, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
83	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
84	Прыжки в длину с места на результат				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
85	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
86	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30				Свисток, разметка	Дозировка для

	м					ослабленных учащихся снижена.
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
88	Бег 60 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
89	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность				Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
90	Повторение метание малого мяча на дальность				Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
91	Метание малого мяча на дальность на результат				Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
92	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
93	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
94	Прыжки в длину с разбега на результат				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
95	Эстафета с мячами				Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
96	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
97	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
98	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
99	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
100	Бег 30 м, прыжок в длину с места.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
101	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
102	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. Подведение итогов четверти, года.				Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

Класс 3

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, тестов ____ ч.;

Планирование составлено на основе программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ, и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Инвентарь	Индивидуальная работа
1 четверть Лёгкая атлетика (24 часа)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. П/ира «Построимся!»	1			Свисток	Подача повторной инструкции.
2	Тестирование бега с высокого старта. Сочетание разновидностей ходьбы .	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

3	Перекаты в право в лево, кувырок. Сочетание разновидностей ходьбы .	1			Свисток, маты, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4	Челночный бег. ходьба (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
5	Развитие быстроты. Пробежание отрезков 10м, 20м	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
6	Кувырок вперд. Пробежание отрезков 10м, 20м, 30м	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
8	Метание мешочка на дальность Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1			Свисток, разметка, мешочек утяжелитель	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9	Усложнённые кувырки. Повторение прыжка в длину.	1			Свисток, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
10	Прыжок в длину с разбега.	1			Свисток, размата	Подача повторной инструкции.
11	Беговые упражнения. Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12	Игровые упражнения с кувырком. Повторение метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

13	Метания малого мяча на дальность .	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
14	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
15	Обучение кувырку назад. Метание малого мяча на дальность	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16	Тестирование «пресс». Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
17	Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
18	Техника кувырка назад. Прыжки в длину с места	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19	Игра Третий лишний. Учет прыжка в длину с места	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
20	Обучение броску мяча.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21	Стойка на лопатках. подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	1			Свисток, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
22	Учет сгибание рук в упоре лежа за 30 сек	1			Свисток, маты	Подача повторной инструкции.
23	Строевая подготовка. Учет приседание за 30 секунд	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
24	Эстафеты с предметами. Подведение итогов четверти.	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
2 четверть Гимнастика и акробатика (24 часа)						
25	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
26	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
27	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
28	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1			Гимнастическая скамейка, мяч	Подача повторной инструкции.
29	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1			Гимнастическая скамейка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
30	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1			Гимнастическая скамейка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
31	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1			Скакалка, разметка	Подача повторной инструкции.
32	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1			Скакалка, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
33	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1			Утяжелитель, скакалка	Подача повторной инструкции.
34	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1			Гимнастическая скамейка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
35	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1			Гимнастическая скамейка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
36	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1			Гимнастическая скамейка	Подача повторной инструкции.
37	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя, соскок с взмахом рук	1			Гимнастический козел, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
38	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Гимнастический козел, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
39	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Гимнастический козел, свисток	Подача повторной инструкции.
40	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
41	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
42	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.

43	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
44	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
45	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
46	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
47	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
48	Эстафеты с элементами акробатики. Подведение итогов четверти.	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

3 четверть

Подвижные игры
(27 часов)

1	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
2.	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3.	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания и скорости реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

4.	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
5.	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
6.	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
7.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
8.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9.	«Волк во рву» п /игра на развития внимания и быстроты	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
10.	«Волк во рву» п/игра на развития внимания и быстроты	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
11.	Эстафеты с предметами Эстафета для развития быстроты реакции и выносливости	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12.	Обучение п/игре «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
13.	Закрепление п/игры «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
14.	П/игра «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
15.	«Охотники и утки» п/игра для развития ловкости и внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16.	«Воробьи и вороны» п/игра для развития реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
17.	«Салки» п/игра для развития выносливости	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
18.	«Белые медведи» п/игра для развития внимания и быстроты реакции Подведение итогов четверти, года.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19.	«Запрещенное движение» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
20.	«Узнай на ощупь» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21.	«Пчелки» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
22.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
23.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развития ловк.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
24.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

25.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
26.	«Броски мяча друг другу» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
27.	«Кто быстрее» п/игра на развитие выносливости	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4 четверть Легкая атлетика (27 часов)						
1.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
2.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
5.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
6.	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа				Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
7.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат				Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
8.	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места				Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
9.	Прыжки в длину с места на результат				Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
13.	Бег 60 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
14.	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность				Мяч, свисток	Подача повторной инструкции.
15.	Повторение метание малого мяча на дальность				Мяч, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16.	Метание малого мяча на дальность на результат				Мяч, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

17.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Мяч, свисток	Подача повторной инструкции.
18.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Мяч, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19.	Прыжки в длину с разбега на результат				Мяч, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
20.	Эстафета с мячами				Мяч, свисток	Подача повторной инструкции.
21.	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию				Разметка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
22.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя				Разметка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
23.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин				Разметка, свисток	Подача повторной инструкции.
24.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.				Разметка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
25.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.				Разметка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
26.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места				Разметка, свисток	Подача повторной инструкции.
27.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. Подведение итогов четверти, года.				Разметка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
--	--	--	--	--	--	----------

Класс 4

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ, и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	дата	Корректировка	Инвентарь	Индивидуальная работа
1 четверть Лёгкая атлетика (24 часа)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. П/Игра «Разойдись, Становись!»	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
2	Бег с высокого старта. Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3	Перекаты в стороны. Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
5	Кувырок вперёд. Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.

6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
7	Измерение уровня физ. Качеств . Бег 60м. Прыжки в длину с места	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
8	Метание мешочка на дальность. Учет прыжков в длину с места	1			Мешочек, разметка	Подача повторной инструкции.
9	Усложнённые кувырки. Эстафетный бег(100м) по кругу	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
10	Подвижная игра «снайпер». Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
11	Беговые упражнения. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	30.10.		Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12	Беговые упражнения с кувырком. Обучение прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	1.10.		Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
13	Повторение прыжка в длину с разбега.	1	2.10.		Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
14	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
15	Кувырок назад Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1			Маты, свисток, мячи	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16	Подъём туловища за 30 сек. Метание мяча.	1			Маты, свисток, мячи	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
17	Совершенствование кувырков. Метание малого мяча с 4-6 шагов с разбега на результат	1			Маты, свисток, мячи	Подача повторной инструкции.
18	Кувырок назад. Развитие выносливости. Бег 1000м	1			Маты, свисток, мячи	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19	Подтягивание из виса стоя. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			Маты, свисток, мячи	Подача повторной инструкции.
20	Бросок мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега	1			Маты, свисток, мячи	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21	Стойка на лопатках. Мост.	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
22	Обучение висам.. Прыжок в длину с разбега	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
23	Строевая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1			Маты, свисток, мячи	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
24	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1			Маты, свисток, мячи	Подача повторной инструкции.

2 четверть

Гимнастика и акробатика (24 часа)

25	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1			Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
26	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

27	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1			Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
28	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Подача повторной инструкции.
29	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
30	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1			Свисток, гимнастическая скамейка	Подача повторной инструкции.
31	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1			Свисток, скакалка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
32	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1			Свисток, скакалка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
33	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1			Утяжелитель, свисток	Подача повторной инструкции.
34	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1			Гимнастическая стенка, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
35	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1			Гимнастическая скамейка, утяжелители	Подача повторной инструкции.
36	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

37	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1			Гимнастический козел, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
38	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Гимнастический козел, свисток	Подача повторной инструкции.
39	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			Гимнастический козел, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
40	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
41	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
42	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
43	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
44	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
45	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
46	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
47	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			Маты, свисток	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
48	Эстафеты с элементами акробатики. Подведение итогов четверти.	1			Маты, свисток	Подача повторной инструкции.
3 четверть Подвижные игры (27 часов)						
1	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
2	«Узнай по голосу» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
4	«Возьми флажок» п/игра на развитие внимания и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
5	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
6	«Белые медведи» п/игры на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
7.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
8.	«Кто дальше бросит» п/игра на развития ловкости и силы рук	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9.	«Волк во рву» п /игра на развития внимания и	1			Свисток, мяч	Подача повторной

	быстроты					инструкции.
10.	«Волк во рву» п/игра на развития внимания и быстроты	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
11.	Эстафеты с предметами Эстафета для развития быстроты реакции и выносливости	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
12..	Обучение п/игре «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
13.	Закрепление п/игры «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
14.	П/игра «Снайпер» п/игра для развития ловкости рук и быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
15.	«Охотники и утки» п/игра для развития ловкости и внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16.	«Воробьи и вороны» п/игра для развития реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
17.	«Салки» п/игра для развития выносливости	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
18.	«Белые медведи» п/игра для развития внимания и быстроты реакции.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19.	«Запрещенное движение» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
20	«Узнай на ощупь» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных

						учащихся снижена.
21.	«Пчелки» п/игра на развитие внимания	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
22.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
23.	«Лови, бросай, упасть не давай» п/игра на развития ловк.	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
24.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Подача повторной инструкции.
25.	«Построение в круг» п/игра на развитие быстроты реакции	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
26.	«Броски мяча друг другу» п/игра на развитие ловкости	1			Свисток, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
27.	«Кто быстрее» п/игра на развитие выносливости	1				Подача повторной инструкции.

4 четверть

Легкая атлетика (27 часов)

1.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
2.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3.√	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.				Свисток,	Дозировка для

					разметка	ослабленных учащихся снижена.
4.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Свисток, разметка, маты	Подача повторной инструкции.
5.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"				Свисток, разметка, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
6.	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа				Свисток, разметка, маты	Подача повторной инструкции.
7.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат				Свисток, разметка, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
8.	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места				Свисток, разметка, маты	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
9.	Прыжки в длину с места на результат				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
13.	Бег 60 м				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся

						снижена.
14.	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность				Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
15.	Повторение метание малого мяча на дальность				Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
16.	Метание малого мяча на дальность на результат				Свисток, разметка, мяч	Подача повторной инструкции.
17.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
18.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19.	Прыжки в длину с разбега на результат				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
20.	Эстафета с мячами				Свисток, разметка, мяч	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
21.	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
22.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
23.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
24.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.

25.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.				Свисток, разметка	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
26.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.
27.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. Подведение итогов четверти, года.				Свисток, разметка	Подача повторной инструкции.