

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению педагогическим советом  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

Утверждена  
приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 3 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1**

Составитель:  
учитель Д.С.Володин

2021г.

## Пояснительная записка

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.

**Целью** данного учебного предмета является коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с нарушением интеллекта.

### **Задачи:**

- формирование и развитие у обучающихся с нарушением интеллекта двигательной активности и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение знаниями в области культуры здоровья;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся класса. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

## **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2000г.).

Учебником рабочая программа не обеспечена.

## **Обоснование выбора программы**

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью, примерной адаптированной общеобразовательной программой; рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации

практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся, имеющих интеллектуальные отклонения.

### **Внесённые изменения**

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с умственной отсталостью («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

В связи с этим в программе по физической культуре предусматривается концентрическое распределение материала. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний. Неоднократное возвращение к воспроизведению знаний, полученных в предыдущих концентраторах, включение изученных понятий в новые связи и отношения позволяют умственно отсталому школьнику овладеть ими сознательно и прочно.

На каждый изучаемый раздел в программе отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в

обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

### **Место и роль учебного предмета**

Программа строится так, чтобы дать обучающимся представления о значении физической культуры в их личностном становлении.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 1–4 классах.

Распределение учебного времени по классам выглядит следующим образом:

- в 1а классе – 99 часов (33 недели по 3 часа);
- в 2 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 3 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);
- в 4 классе – 102 часа (34 недели по 3 часа);

### **Информация о количестве учебных часов**

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе выделяется в 3 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно - обобщающий урок).

### **Технологии обучения:**

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;
- интерактивное обучение.

### **Виды и формы контроля:**

- текущий контроль;
- контрольные нормативы.

### **Планируемый уровень подготовки выпускников**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на уроках по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных и предметных результатов.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

### **Личностные результаты:**

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Во время обучения в классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

### **Сведения об используемом учебнике**

Учебником предмет «Физическая культура» не обеспечен.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

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

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

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

Подвижные игры.



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

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

Подвижные игры разных народов.

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

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с

отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **Учебно – тематический план**

	<b>3</b> <b>класс</b>
Основы знаний	5
Гимнастика	20
Легкая атлетика	36
Подвижные игры	26
Лыжная подготовка	15
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять строевые упражнения;

## Литература и средства обучения

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В .Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
8. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

## **Описание материально – технического обеспечения**

### **Учебно-практическое оборудование**

- 1.** Канат для лазанья
- 2.** Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 3.** Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 4.** Скакалка гимнастическая
- 5.** Мат гимнастический
- 6.** Гимнастические палки
- 7.** Стенка гимнастическая
- 8.** Кегли
- 9.** Обручи
- 10.** Флажки
- 11.** Рулетка измерительная

## Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

3класс

### I Четверть

Количество часов: 27

Материал: легкая атлетика-12; гимнастика-8; подвижные игры- 7

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Знакомство с учащимися. Правила поведения на уроках и подготовка к ним. Упр. утренней гимнастики.			Указать на роль физкультуры в укреплении здоровья. Знакомство с местом занятий.
		1.09		
2	Стр.упр. Ходьба и бег. Упр. утренней гимнастики. Бег с низкого старта. Бег- 30м. Подвижная игра.	3.09		Техника низкого старта. Команды при выполнении.
3	Стр.упр. Ходьба с чередованием с бегом. Бег на скорость 30м. Игра.	6.09		Осанка в строю. Техника низкого старта. Команды при выполнении.
4	Стр.упр. Основные положения рук, ног и туловища. Тест-приседания.	8.09		Следить за осанкой. Прыгать на носках. Сдача норматива.
5	Стр.упр. Медленный бег до 2мин. Прыжки в длину с места.	10.09		Следить за осанкой. Техника прыжка.
6	Стр.упр. Медленный бег до 2мин. Прыжки в длину с места.	13.09		Сочетание движений в прыжках.
7	Стр.упр. Упр. на развитие силы. Метание из- за головы.	15.09		Техника метания. Замах руки.
8	Стр.упр. Упр. на развитие силы. Метание из- за головы.	17.09		Замах руки. Сочетание движений в метании.
9	Стр.упр. ОРУ. Упр. на гибкость. Подвижные игры.	20.09		Следить за осанкой. Разучивание игр.
10	Стр.упр. ОРУ. Упр. на гибкость.	22.09		Развитие



	Подвижные игры.			выносливости. Переход с ходьбы на бег.
11	Стр.упр. ОРУ. Упр. флажками. Упр. в равновесии. Игры.	24.09		Знать упр. с флажками.
12	Стр.упр. ОРУ. Упр. флажками. Упр. в равновесии. Игры.	27.09		Точность выполнения упр. с флажками.
13	Стр.упр. ОРУ. Опорный прыжок. Упр. на гибкость. Игры.	29.09		Стойка в строю. Сочетание движения в опорном прыжке.
14	Стр.упр. ОРУ. Опорный прыжок. Упр. на гибкость. Игры.	1.10		Стойка в строю. Сочетание движения в опорном прыжке.
15	Стр.упр. Упр. на укрепление мышц пальцев кистей. Лазание и перелезание.	4.10		Хват палки. Сочетание движений рук и ног.
16	Стр.упр. Упр. на укрепление мышц пальцев кистей. Лазание и перелезание.	6.10		Хват палки. Сочетание движений рук и ног.
17	Стр.упр. Упр. на укрепление голеностопного сустава. Упр. в лазании.	8.10		Сохранение равновесия.
18	Стр.упр. Упр. с мячами. Равновесие.	11.10		Сохранение равновесия.
19	Стр.упр. Упр. с мячами. Равновесие.	13.10		Выполнять равновесие.
20	Стр.упр. ОРУ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи.	15.10		Выполнять построения и перестроение.
21	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. с флажками. Подвижные игры.	18.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
22	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. с флажками. Подвижные игры.	20.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
23	Стр.упр. ОРУ. Игры и эстафеты. Подвижные игры.	22.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
24	Стр.упр. ОРУ. Игры и эстафеты.	25.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.

25	Стр. упр. Эстафеты с мячами.	27.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
26	Стр. упр. Эстафеты с мячами.	29.10		Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
27	Стр. упр. Эстафеты с предметами.			Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.

## II Четверть

Количество часов: 23

Материал: гимнастика-9; подвижные игры- 14

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Знакомство с учащимися. Правила поведения на уроках и подготовка к ним. Упр. утренней гимнастики.			Указать на роль физкультуры в укреплении здоровья. Знакомство с местом занятий.
		15.11		
2	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Упр. в равновесии. Эстафеты.	17.11		Сочетание движений в лазание по гимн.стенке.
3	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Упр. в равновесии. Эстафеты.	19.11		Сочетание движений в лазание по гимн.стенке.
4	Стр.упр. Упр. с гимн. палками. Упр. на развитие кистей и укрепление мышц стоп. Переноска и передача предметов. Опорный прыжок на гимн. мост.	22.11		Разучивать упр. с гимн. палкой. Наскок о отталкивание от мостика.
5	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Упр. в равновесии. Лазание и висы.	24.11		Ласточка на гимн. бревне.
6	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Упр. в равновесии. Лазание и висы.	26.11		Ласточка на гимн. бревне.
7	Стр.упр. Упр. с малым обручем. Упр. на развитие дифференцировки и точности движений. Переноска и передача груза. Опорный прыжок.	29.11		Наскок на мостик. Предварительные и исполнительные команды.

8	Стр.упр. Упр. с малым обручем. Упр. на развитие дифференцировки и точности движений. Переноска и передача груза. Опорный прыжок.	1.12		Наскок на мостик. Предварительные и исполнительные команды.
9	Стр.упр. Упр. с малым обручем. Упр. на развитие дифференцировки и точности движений. Переноска и передача груза. Опорный прыжок.	3.12		Наскок на мостик. Предварительные и исполнительные команды.
10	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на осанку и дых. упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и рук. Подвижные игры и эстафеты.	6.12		
11	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на осанку и дых. упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и рук. Подвижные игры и эстафеты.	8.12		
12	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Подвижные игры и эстафеты.	10.12		Четкость движений в упр. Укреплять мышцы туловища.
13	Стр.упр. Упр. для укрепления голеностопного сустава. Упр. для кистей. Подвижные игры.	13.12		Укреплять мышцы ног.
14	Стр.упр. Упр. на тренажерах. Игры и эстафеты.	15.12		Укреплять мышцы ног и рук.
15	Стр.упр. Упр. с палками. Полоса препятствий.	17.12		Правила прохождения полосы. Четкость выполнения.
16	Стр.упр. Упр. с палками. Полоса препятствий.	20.12		Правила прохождения полосы. Четкость выполнения.

17	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра - «К своим флажкам».	22.12		Изучение правил игры.
18	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра - «К своим флажкам».	24.12		Изучение правил игры.
19	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра – Сбей кегли.	27.12		Изучение правил игры.
20	Стр.упр. ОРУ. Подвижная игра – Сбей кегли.	29.12		Изучение правил игры.
21	Стр.упр. ОРУ и корректирующие упр. Упр. с флажками. Подвижные игры.			Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
22	Стр.упр. ОРУ и корректирующие упр. Упр. с флажками. Подвижные игры.			Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.
23	Стр.упр. ОРУ. Игры и эстафеты. Подвижные игры.			Развивать быстроту ориентировки. Осанка в строю.