

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6» г. Печоры

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей начальных классов,  
коррекционных курсов, воспитателей  
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждена  
приказом ГОУ РК  
«С(К)ШИ № 6» г. Печоры  
от 30.08.2024 № 114-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся I-IV классов

I  
Этап реализации программы

4 года  
Срок реализации программы

разработана в соответствии с федеральным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I)  
учителем Закировой С.П.

г. Печора

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся I-IV классов с нарушением интеллекта (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

Федеральный закон Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 08.08.2024 № 315-ФЗ;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи”, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;

Приказ Минпросвещения России от 11.02.2022 № 69 “О внесении изменений в Порядок осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115”;

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 “Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;

Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ”;

Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 06.02.2019 № 40-п “Об утверждении Порядка организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), в том числе в возрасте старше 18 лет, в общеобразовательных организациях”;

Положение о рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов ГОУ РК «С(К)ШИ № 6» г. Печоры.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

Отличительные особенности Программы по сравнению с федеральной адаптированной общеобразовательной программой заключаются в учёте индивидуально-личностных особенностей, уровня развития, психических особенностей обучающихся, материально-технической оснащённости.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. 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.

Программа предусматривает использование **методов и форм обучения**:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);

групповые, игровые, фронтальные, индивидуальные формы работы;

самостоятельные занятия.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Программой предусмотрены следующие **виды работы**:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Виды занятий**: уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец четвертей.

Программой предусмотрено использование современных образовательных технологий:

здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков

правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии.

#### **Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.**

Обязательным является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Учитывая степень обученности учащихся, содержание Программы предлагает задания различного уровня сложности. Программой предусмотрены повторение учебного материала, самостоятельная работа с учетом индивидуальных особенностей и возможностей, дифференцированные задания.

В Программе предусмотрена многоуровневая **система контроля знаний**:

самоконтроль – при изучении нового материала;

взаимоконтроль – в процессе его отработки;

тематический контроль: сдача нормативов по окончанию изучения темы;

промежуточная аттестация – тестовые задания в конце учебного года.

По мере прохождения учебного материала за учебный период проводятся проверочные контрольные испытания по видам упражнений. К контрольным испытаниям учащиеся специальной медицинской группы допускаются с разрешения врача, с учетом индивидуальных особенностей и физического развития.

Тестирование учащихся проводятся в сентябре и мае, результаты заносятся в Паспорта здоровья классов.

Программа предусматривает определенное количество и характер контрольных мероприятий:

| Класс | Тематический контроль | Промежуточная аттестация |
|-------|-----------------------|--------------------------|
| I     | 3                     | -                        |
| II    | 3                     | 1                        |
| III   | 3                     | 1                        |
| IV    | 3                     | 1                        |

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с обязательной частью учебного плана ГОУ РК “С(К)ШИ № 6” г. Печоры уроки адаптивной физической культуры проводится 3 раза в неделю:

| Класс | Количество часов<br>в неделю | Количество часов<br>в год |
|-------|------------------------------|---------------------------|
| I     | 3                            | 99                        |
| II    | 3                            | 102                       |
| III   | 3                            | 102                       |
| IV    | 3                            | 102                       |

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с нарушением интеллекта имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требованиями Стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями.

К личностным результатам освоения учебного предмета относятся:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для предметной области «Физическая культура», готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с нарушением интеллекта не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами на конец обучения в младших классах (IV класс): минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с нарушением интеллекта.

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

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

Достаточный уровень:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

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

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

**Критерии оценивания.** Оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками типа: «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» – от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) – свыше 65%.

При организации проверки знаний школьника с нарушением интеллекта исходим из достигнутого им минимального уровня; из возможных отметок выбираем такую, которая стимулирует его учебную и практическую деятельность.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание Программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

**Знания о физической культуре.**

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

снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика.**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика.**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал.**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с

продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **Лыжная и конькобежная подготовка.**

##### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

##### **Практический материал.**

Выполнение строевых команд. Передвижение. Спуски, повороты, торможение.

##### **Игры.**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

##### **Практический материал.**

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **I класс**

| № | Наименование разделов и тем уроков   | Количество часов | Основные виды учебной деятельности   |
|---|--|------------------|--|
|   | <b>I четверть</b>  | <b>24</b>        |  |
|   | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>10</b>        |  |
| 1 | Построение и перестроение. Друг за другом, в колонну, в шеренгу.                     | 1                | Строиться друг за другом, в колонну, в шеренгу.  |
| 2 | Построение и перестроение. В звенья, по кругу, в рассыпную.                          | 1                | Строиться в звенья, по кругу, в рассыпную.   |
| 3 | Ходьба обычная в умеренном темпе в колонне по одному. Стайкой. Взявшись за руки.     | 1                | Ходить обычно в умеренном темпе в колонне по одному. Стайкой. Взявшись за руки                 |
| 4 | Ходьба с перешагиванием, по кругу, в чередовании с бегом. Корректирующие упражнения. | 1                | Ходить с перешагиванием, по кругу, в чередовании с бегом. Выполнять корректирующие упражнения. |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 5  | Бег обычный, в среднем темпе. Перебежками, группами. По одному 15-20 м.                                   | 1         | Бегать обычно, в среднем темпе. Перебежками, группами. По одному 15-20 м. Выполнять общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.                                      |
| 6  | Бег медленный до 10 м, с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы до 30 м.                | 1         | Бегать в медленный до 10 м, с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы до 30 м. Выполнять упражнения на укрепление осанки. Упражнения с элементами ЛФК.                        |
| 7  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Перепрыгивание, с ноги на ногу на отрезках до 1 м.            | 1         | Прыгать с доставанием подвешенных предметов. Перепрыгивать, с ноги на ногу на отрезках до 1 м.   |
| 8  | Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину. Через гимнастическую скамейку «перешагиванием».                 | 1         | Прыгать в длину с места, в глубину. Через гимнастическую скамейку «перешагиванием».  |
| 9  | Метание мячей, колец, мешочков. Метание по горизонтальной линии, правильный захват приём и передача мяча. | 1         | Метать мячи, кольца, мешочки. Метать по горизонтальную линию. Выполнять правильно захват приём и передачу мяча.  |
| 10 | Метание мячей, колец, мешочков. Метание в стену.  | 1         | Метать в стену.  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>8</b>  |  |
| 11 | Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.  | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.   |
| 12 | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на укрепление осанки.                                | 1         |  |
| 13 | Упражнения с элементами ЛФК.  | 1         |  |
| 14 | Лазание по гимнастической стенке.   | 1         | Учить произвольно лазать по гимнастической стенке. Выполнять лазание и перелезание разнообразным способом.   |
| 15 | Ходьба по скамейке.   | 1         | Выполнять упражнение на равновесие.  |
| 16 | Упражнения с предметами.  | 1         | Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять упражнение с предметами.  |
| 17 | Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.   | 1         | Выполнять увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шагать вперед, назад, в сторону и воспроизводить его с закрытыми глазами.                 |
| 18 | Упражнения для формирования осанки и точности движений.   | 1         | Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.  |
|    | <b>Игры</b>   | <b>5</b>  |  |
| 19 | Игра «Машинки».   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. |
| 20 | Игра «Машинки».   | 1         |  |
| 21 | Игра «Машинки».   | 1         |  |
| 22 | Игра «Дом».   | 1         |  |
| 23 | Игра «Дом».   | 1         |  |
| 24 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>   | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>2 четверть</b>   | <b>24</b> |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b>  |  |
| 25 | Ходьба обычная.   | 1         | Ходить обычной в умеренном темпе в колонне по одному.  |

|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
| 26 | Ходьба стайкой.   | 1         | Ходить стайкой, взявшись за руки, с перешагиванием, по кругу, в чередовании с бегом.  |
| 27 | Ходьба с корригирующими упражнениями.                   | 1         | Выполнять корригирующие упражнения во время ходьбы.   |
| 28 | Ходьба.   | 1         |   |
| 29 | Бег в разном темпе.                                     | 1         | Бегать легко, в разном темпе, перебежками.  |
| 30 | Бег группами.   | 1         | Бегать группами, по одному 15-20 м.   |
| 31 | Бег медленный.  | 1         | Бегать медленно, до 10 м. с сохранением правильной осанки.  |
| 32 | Бег в чередовании с ходьбой.                            | 1         | Чередовать бег с ходьбой до 30 м.   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                 | <b>8</b>  |   |
| 33 | Упражнения для формирования осанки и точности движений. | 1         | Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.   |
| 34 | Упражнения для формирования осанки и точности движений. | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Корригирующие упражнения.   | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнять увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шагать вперед, назад, в сторону и воспроизводить его с закрытыми глазами. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. |
| 36 | Общеразвивающие упражнения.                             | 1         |   |
| 37 | Упражнения с элементами ЛФК.                            | 1         |   |
| 38 | Лазание по гимнастической скамейке.                     | 1         |   |
| 39 | Упражнение с предметами. Мячи.                          | 1         |   |
| 40 | Упражнение с предметами. Гантели.                       | 1         |   |
|    | <b>Игры</b>   | <b>5</b>  |   |
| 41 | Игра «Дом».   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.   |
| 42 | Игра «Космонавты».                                      | 1         |   |
| 43 | Игра малой подвижности: «Запомни порядок».              | 1         |   |
| 44 | Игра малой подвижности: «Летает – не летает».           | 1         |   |
| 45 | Игра «Вот так позы!».                                   | 1         |   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                | <b>2</b>  |   |
| 46 | Строевая стойка Переноска лыж.                          | 1         | Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках. Учить передвижению на лыжах по дороге, (не по лыжне), поворотам переступанием.  |
| 47 | Ступающий ход.  | 1         |   |
| 48 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>       | <b>1</b>  | Контроль навыков.   |
|    | <b>3 четверть</b>                                       | <b>27</b> |   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                  | <b>10</b> |   |
| 49 | Построение и перестроение: в колонну в шеренгу.         | 1         | Строиться друг за другом, в колонну, в шеренгу.   |
| 50 | Ходьба звеньями.  | 1         | Ходить звеньями, по кругу, в рассыпную, выполнять повороты.   |
| 51 | Ходьба стайкой.   | 1         | Ходить стайкой, взявшись за руки, с перешагиванием, по кругу, в чередовании с бегом.  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 52 | Ходьба. Упражнения в ходьбе.  | 1         | Выполнять корректирующие упражнения в ходьбе.  |
| 53 | Бег в разном темпе.   | 1         | Бегать обычный, в разном темпе, перебежками.   |
| 54 | Бег группами.   | 1         | Бегать группами, по одному 15-20 м.  |
| 55 | Бег медленный.  | 1         | Бегать медленно, до 10 м с сохранением правильной осанки.  |
| 56 | Прыжки через палку.   | 1         | Выполнять прыжки через палку.  |
| 57 | Прыжки способом перешагивания.  | 1         | Выполнять прыжки через гимнастическую скамейку способом перешагивания.   |
| 58 | Прыжки в глубину.   | 1         | Выполнять прыжки в глубину.  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>9</b>  |  |
| 59 | Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходить по ориентирам, начерченным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Выполнять группировку лежа на спине, упор стоя на коленях. Выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны. |
| 60 | Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.                              | 1         |  |
| 61 | Упражнения с элементами ЛФК.  | 1         |  |
| 62 | Лазание по гимнастической скамейке.   | 1         |  |
| 63 | Ходьба по скамейке. Ходьба по корректирующим дорожкам.                              | 1         | Ходить по ориентирам, начерченным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружиться на месте и в движении.  |
| 64 | Перелезание через скамейку, под скамейкой.  | 1         | Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.   |
| 65 | Упражнение с предметами. Мячи.  | 1         | Выполнять упражнение с мячом. Выполнять стойку на носках (3-4 с). Кружиться на месте и в движении, с мячом.  |
| 66 | Подбрасывание мяча.   | 1         |  |
| 67 | Прокатывание мяча.  | 1         |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>3</b>  |  |
| 68 | Строевая стойка Переноска лыж.  | 1         | Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, снимать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.  |
| 69 | Ступающий ход по дороге.  | 1         | Учить передвижению на лыжах по дороге, (не по лыжне), поворотам переступанием.   |
| 70 | Ступающий ход по дорожке.   | 1         |  |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b>  |  |
| 71 | Игра «Слушай сигнал».   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 72 | Игра «Удочка».  | 1         |  |
| 73 | Игра «Мы – солдаты».  | 1         |  |
| 74 | Игра «Гуси-лебеди».   | 1         |  |
| 75 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                                   | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>4 четверть</b>   | <b>24</b> |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>1</b>  |  |
| 76 | Скользкий ход.  | 1         | Учить скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой без палок   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b>  |  |
| 77 | Ходьба в колонне по одному.   | 1         | Ходить обычно, в умеренном темпе в колонне по одному.  |

|    |   |          |  |                   |
|----|---|----------|--|-------------------|
| 78 | Ходьба взявшись за руки.  | 1        | Ходить стайкой, взявшись за руки, с перешагиванием, по кругу, в чередовании с бегом.   |                   |
| 79 | Метание. Мячей, колец, мешочков.  | 1        | Выполнять метание по горизонтальной линии с правильным захватом.   |                   |
| 80 | Бег перебежками.  | 1        | Бегать обычно, в разном темпе, перебежками. Группами, по одному 15-20 м.   |                   |
| 81 | Бег с сохранением правильной осанки.  | 1        | Бегать медленно, до 10 м. с сохранением правильной осанки. Выполнять бег в чередовании с ходьбой до 30 м.  |                   |
| 82 | Прыжки через палку.   | 1        | Выполнять прыжки через палку. С доставанием подвешенных предметов. Перепрыгивание, с ноги на ногу на отрезках до 20 м.   |                   |
| 83 | Прыжки в длину с места.   | 1        | Выполнять прыжки в длину с места, через гимнастическую скамейку способом «перешагиванием». Выполнять прыжки в глубину.   |                   |
| 84 | Метание в стену.  | 1        | Учить приёму и передаче мяча друг другу. Выполнять метание в стену. Бросок друг другу.   |                   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>8</b> |  |                   |
| 85 | Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.                              | 1        | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходить по ориентирам, начерченным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Выполнять группировку лежа на спине, упор стоя на коленях. Выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны. |                   |
| 86 | Упражнения с элементами ЛФК.  | 1        |  |                   |
| 87 | Упражнение на гимнастической скамейке.  | 1        | Выполнять упражнения в лазании и перелезании разноимённым способом. Учить потягиваться на скамейке.  |                   |
| 88 | Упражнение на гимнастической стенке.  | 1        | Выполнять упражнения в лазании и перелезании разноимённым способом. Учить выполнять вис на гимнастической стенке.  |                   |
| 89 | Упражнение с предметами.  | 1        | Выполнять упражнения с предметами.   |                   |
| 90 | Ходьба по скамейке, лазание под скамейкой.  | 1        | Выполнять упражнение на равновесие. Выполнять упражнения в лазании и перелезании.  |                   |
| 91 | Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. | 1        | Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начерченным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.  |                   |
| 92 | Упражнения для формирования осанки и точности движений.                             | 1        |  |                   |
|    | <b>Игры</b>   | <b>6</b> |  |                   |
| 93 | Игра «Прыгающие воробушки».   | 1        | Развивать игровую деятельность, формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |                   |
| 94 | Игра «Быстро по местам!».   | 1        |  |                   |
| 95 | Игра «Кошка и мышки».   | 1        |  |                   |
| 96 | Игра «Слушай сигнал».   | 1        |  |                   |
| 97 | Игра «Гуси-лебеди».   | 1        |  |                   |
| 98 | Игра «Мы – солдаты».  | 1        |  |                   |
| 99 | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>1</b> |  | Контроль навыков. |

### III класс

| № | Наименование разделов и тем уроков | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
|---|------------------------------------|------------------|------------------------------------|
|   | <b>1 четверть</b>                  | <b>24</b>        |                                    |

|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b> |  |
| 1  | Построение, перестроение.   | 1        | Выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну, друг за другом, в звенья, по кругу в рассыпную. Выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 2  | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.                                 | 1        |  |
| 3  | Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.                               | 1        | Выполнять построение и перестроение.   |
| 4  | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.         | 1        | Выполнять построение и перестроение.   |
| 5  | Ходьба.   | 1        | Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.              |
| 6  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  | 1        |  |
| 7  | Бег.  | 1        | Выполнять перебежки, в разных темпах, в чередовании с ходьбой (30 м).  |
| 8  | Прыжки.   | 1        | Выполнять прыжки на двух ногах, одной, перепрыгивание, прыжки с ноги на ногу (10 м), подпрыгивание, прыжки в длину с места, с разбега.   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>8</b> |  |
| 9  | Упражнения в равновесии.  | 1        | Развивать лазание перелезание, переползание. Развивать равновесие.   |
| 10 | Упражнения с большими мячами.   | 1        | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.  |
| 11 | Кувырок вперед по наклонному мату.  | 1        | Выполнять кувырок вперед по наклонному мату (индивидуально), выполнять стойку на лопатках, согнув ноги.  |
| 12 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.   | 1        | Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.  |
| 13 | Упражнения для формирования осанки.   | 1        | Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  |
| 14 | Акробатические упражнения .   | 1        | Обучать перекатам вперед и назад, перекатам в сторону из упора стоя на коленях.  |
| 15 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. | 1        | Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.  |
| 16 | Упражнения с малыми мячами.   | 1        | Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.   |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b> |  |
| 17 | Игра «Машинки».   | 1        | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.                        |
| 18 | Игра «Машинки».   | 1        |  |
| 19 | Игра малой подвижности «Повторяй за мной».  | 1        |  |
| 20 | Игра «Машинки».   | 1        |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>3</b>  |  |
| 21 | Ходьба.   | 1         | Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.  |
| 22 | Бег.  | 1         | Выполнять перебежки, в разных темпах, в чередовании с ходьбой (30 м).  |
| 23 | Прыжки.   | 1         | Выполнять прыжки на двух ногах, одной, перепрыгивание, прыжки с ноги на ногу (10 м), подпрыгивание, прыжки в длину с места, с разбега.   |
| 24 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                       | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>2 четверть</b>   | <b>24</b> |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b>  |  |
| 25 | Правил поведения в зале, на площадке.                                   | 1         | Повторить правил поведения в зале, на площадке. Ходить с высоким подниманием бедра под музыку, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходить с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |
| 26 | Ходьба под музыку.  | 1         |  |
| 27 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | 1         |  |
| 28 | Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.                    | 1         | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.        |
| 29 | Ходьба парами.  | 1         | Ходить парами, в разных темпах, по прямой, по диагонали, враспынную, корригирующая.  |
| 30 | Ходьба и бег.   | 1         | Бег перебежки, в разных темпах, в чередовании с ходьбой (30м), с высоким подниманием бёдер, с преодолением препятствий.  |
| 31 | Бег с изменением направления.   | 1         | Выполнять ходьбу в чередовании с бегом, с изменением направления, по ориентирам.   |
| 32 | Метание.  | 1         | Выполнять правильный захват одной и двумя руками, приём и передача, произвольное метание. Броски, метание колец, метание в стену. Метание мяча друг другу разными способами.   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                 | <b>8</b>  |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения.   | 1         | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.        |
| 34 | Простые висы.   | 1         | Учить выполнять висы. Развивать мышцы кисти рук. Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук.  |
| 35 | Смешанные висы.   | 1         |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 36 | Передвижение на четвереньках.                                       | 1         | Выполнять упражнения на четвереньках по полу, по кругу, на скорость, выполняя задания с толканием мяча.  |
| 37 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом.  | 1         | Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.                            |
| 38 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. | 1         |  |
| 39 | Кувырок вперед по наклонному мату.                                  | 1         | Выполнять кувырок вперед по наклонному мату (индивидуально), выполнять стойку на лопатках, согнув ноги.  |
| 40 | Ходьба по гимнастической скамейке.                                  | 1         | Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.                            |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>3</b>  |  |
| 41 | Строевая стойка. Переноска лыж.                                     | 1         | Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять  |
| 42 | Ступающий ход.  | 1         | Ходить с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.         |
| 43 | Скользкий ход.  | 1         | Скользить на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок.  |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b>  |  |
| 44 | Игра «Дом».   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. |
| 45 | Игра «Волшебный мешок».   | 1         |  |
| 46 | Игра «Запомни порядок».   | 1         |  |
| 47 | Игра «Летает – не летает».  | 1         |  |
| 48 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                   | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>3 четверть</b>   | <b>30</b> |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b>  |  |
| 49 | Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов.        | 1         | Дать знания о гимнастических снарядах. Побеседовать о правильной осанке при движении в ходьбе, беге, метании, прыжкам.   |
| 50 | Ходьба и бег.   | 1         | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.         |
| 51 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.       | 1         | Знать дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  |
| 52 | Ходьба и бег.   | 1         | Выполнять увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.   |
| 53 | Броски, метание колец, метание в стену и ловля.                     | 1         | Выполнять правильный захват одной и двумя руками, приём и передача, произвольное метание.  |
| 54 | Метание произвольное.   | 1         |  |
| 55 | Прыжки на двух ногах.   | 1         | Выполнять прыжки на двух ногах, одной, перепрыгивание, прыжки с ноги на ногу (10 м), подпрыгивание, прыжки в длину с места, с разбега.   |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 56 | Бег на месте.   | 1         | Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 минут.  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                 | <b>7</b>  |  |
| 57 | Общеразвивающие упражнения без предметов.               | 1         | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  |
| 58 | Упражнения ЛФК.   | 1         |  |
| 59 | Общеразвивающие упражнения с предметами.                | 1         |  |
| 60 | Танцевальные упражнения.                                | 1         |  |
| 61 | Кувырок вперед по наклонному мату.                      | 1         | Выполнять (индивидуально), стойку на лопатках, согнув ноги.  |
| 62 | Передвижение на четвереньках.                           | 1         | Выполнять упражнения на четвереньках по полу, по кругу, на скорость, выполняя задания с толканием мяча.  |
| 63 | Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. | 1         | Учить выполнять висы. Развивать мышцы кисти рук. Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук. Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                | <b>10</b> |  |
| 64 | Строевая стойка Переноска лыж.                          | 1         | Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.  |
| 65 | Строевая стойка Построение в шеренгу.                   | 1         |  |
| 66 | Строевая стойка Выполнение команд.                      | 1         |  |
| 67 | Ступающий ход с приподниманием носков лыж.              | 1         |  |
| 68 | Ступающий ход прижимая задний конец лыжи к снегу.       | 1         | Ходить с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.   |
| 69 | Скользкий ход без палок.                                | 1         | Скользить на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок.  |
| 70 | Скользкий ход с палками.                                | 1         |  |
| 71 | Одновременный бесшажный ход.                            | 1         | Учить выполнять из положения двух опорного скольжения, выпрямляя ноги и туловище, выносить руки вперед не выше уровня плеч, руки чуть согнуть. С постепенным наклоном туловища начинается движение рук назад, вниз, кисти проводятся немного ниже коленей. После того как кисти пройдут мимо ног, нужно резко выпрямить руки в локтевых суставах, а вес тела мягким движением слегка перенести на носки. Движение туловища вниз заканчивается - до окончания движения рук; после отведения рук туловище надо держать в наклон. |
| 72 | Техника спуска и подъема.                               | 1         | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперед выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.   |

|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
| 73 | Техника торможения Техника поворотов на месте и в движении. | 1        | Учить выполнять торможение «плугом». Разучивание стойки «плуг». Разучивание торможение «плугом» при спуске. Во время спуска несколько раз изменить ширину «плуга». (Строго индивидуально).<br>Учить выполнять поворот переступанием. Носки лыж приподнимаются, а пятки остаются на месте. Туловище слегка согнуто вперёд. Обучение техники поворота в движении. Поворот переступанием в движении на ровной площадке (лыжне). |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b> |  |
| 74 | Игра «Слушай сигнал».                                       | 1        | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 75 | Игра «Удочка».  | 1        |  |
| 76 | Игра «Мы – солдаты».  | 1        |  |
| 77 | Игра «Гуси-лебеди».   | 1        |  |
| 78 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>           | <b>1</b> | Контроль навыков.  |
|    | <b>4 четверть</b>   |          |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                    | <b>1</b> |  |
| 79 | Техника спуска и подъема.                                   | 1        | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.           |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                      | <b>9</b> |  |
| 80 | Ходьба в разных темпах.                                     | 1        | Закрепить ходьбу в разных темпах, по прямой, враспынную, корригирующая, в чередовании с бегом, с изменением направления. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. По ориентирам, начерченным на полу.  |
| 81 | Ходьба с изменением направления.                            | 1        |  |
| 82 | Ходьба по ориентирам.                                       | 1        |  |
| 83 | Прыжки в длину с места.                                     | 1        | Выполнять прыжок в длину с места в ориентир. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, с прямого разбега).   |
| 84 | Прыжки через скакалку.                                      | 1        | Обучение прыжкам через скакалку.   |
| 85 | Бег с высоким подниманием бедер.                            | 1        | Выполнять бег в чередовании с ходьбой (30 м), с высоким подниманием бедер, с преодолением препятствий.   |
| 86 | Метание.  | 1        | Метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.<br>Бросать двумя руками из-за головы (в парах).  |
| 87 | Броски большого мяча из-за головы.                          | 1        |  |
| 88 | Броски большого мяча двумя руками.                          | 1        |  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                     | <b>8</b> |  |
| 89 | Акробатические упражнения. Перекаты                         | 1        | Выполнять кувырок вперед по наклонному мату (индивидуально), выполнять стойку на лопатках, согнув ноги. Выполнять перекаты   |
| 90 | Перекаты в сторону из упора                                 | 1        |  |

|            |  |          |   |
|------------|--|----------|---|
|            | стоя на коленях.   |          | вперёд и назад.   |
| 91         | Танцевальные упражнения.                                     | 1        | Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.                       |
| 92         | Упражнения на равновесие.                                    | 1        | Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.                             |
| 93         | Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.      | 1        | Учить выполнять висы. Развивать мышцы кисти рук. Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук. Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.                |
| 94         | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1        | Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.  |
| 95         | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.              | 1        | Ходить по скамейке с предметами (по выбору), на носках.   |
| 96         | Упражнения с мячами.   | 1        | Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.  |
|            | <b>Игры</b>  | <b>5</b> |   |
| 97         | Игра «Прыгающие воробушки».                                  | 1        | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. |
| 98         | Игра «Быстро по местам!»                                     | 1        |   |
| 99         | Игра «Кошка и мышки».  | 1        |   |
| 100        | Игра «Слушай сигнал».  | 1        |   |
| 101        | Игра «Часовые и разведчики».                                 | 1        |   |
| <b>102</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>                              | <b>1</b> | Контроль навыков.   |

### III класс

| № | Наименование разделов и тем уроков     | Количество часов | Основные виды учебной деятельности   |
|---|--|------------------|--|
|   | <b>1 четверть</b>                      | <b>24</b>        |  |
|   | <b>Легкая атлетика</b>                 | <b>7</b>         |  |
| 1 | Построение, перестроение.              | 1                | Ходьба в колонне с левой и с правой ноги. Бег со сменой направления по ориентирам. Перестроение из шеренги в круг. Расчет по порядку.  |
| 2 | Изучение правил поведения на площадке. | 1                | Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание.  |
| 3 | Ходьба в различном темпе.              | 1                | Ходить в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходить с контролем и без контроля зрения. С изменением скорости, с изменением направления, с перешагиванием, с высоким подниманием бёдер, корригирующая ходьба. |
| 4 | Бег с преодолением препятствий.        | 1                | Бегать в чередовании с ходьбой до 100 м с изменением скорости, с преодолением препятствий, бег на месте, на скорость 20-30 м, медленный бег до 1,5 минут.  |
| 5 | Прыжки в глубину.                      | 1                | С продвижением, в глубину, в высоту 30-40 см, с шага, с разбега.   |
| 6 | Прыжки на скакалках.                   | 1                | Учить прыгать на скакалке.   |
| 7 | Метание на дальность.                  | 1                | Метать на дальность. Броски тяжёлого мяча (1 кг) сидя, двумя руками из-за головы. Броски друг другу. Работа в парах и тройках.   |

|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                   | <b>12</b> |   |
| 8  | Танцевальные упражнения.  | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
| 9  | Дыхательные упражнения.<br>Упражнения на равновесие.                      | 1         |   |
| 10 | Танцевальные упражнения.  | 1         |   |
| 11 | Перекаты в группировке.   | 1         | Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).   |
| 12 | Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.        | 1         | Выполнять упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.  |
| 13 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием.                       | 1         | Ходить с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.  |
| 14 | Подготовка к выполнению опорных прыжков.                                  | 1         | Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Прыжок в глубину из положения приседа.  |
| 15 | Лазание, перелезание, подлезание.   |           | Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролетать сквозь гимнастические обручи.   |
| 16 | Танцевальные упражнения.<br>Упражнения на равновесие.                     | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.   |
| 17 | Смешанные и простые висы на прямых руках.                                 | 1         |   |
| 18 | Смешанные и простые висы на согнутых руках.                               | 1         |   |
| 19 | Упражнения на равновесие.   | 1         | Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.  |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b>  |   |
| 20 | Игра «Пятнашки маршем».   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 21 | Игра «Мяч – среднему».  | 1         |   |
| 22 | Игра «Пятнашки маршем».   | 1         |   |
| 23 | Игра «Повторяй за мной».  | 1         |   |
| 24 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                         | <b>1</b>  | Контроль навыков.   |
|    | <b>2 четверть</b>   | <b>24</b> |   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>9</b>  |   |
| 25 | Общеразвивающие упражнения.   | 1         | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища одноименными и разноименными движениями рук.  |
| 26 | Дыхательные упражнения.<br>Упражнения для формирования правильной осанки. | 1         | Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.   |

|    |  |          |   |
|----|--|----------|---|
| 27 | Ходьба с изменением скорости.                        | 1        | С изменением скорости, с изменением направления, с перешагиванием, с высоким подниманием бёдер, корректирующая ходьба.  |
| 28 | Ходьба шеренгой.                                     | 1        | Выполнение команд. Выполнения движений для рук с чередованием с другими движениями.   |
| 29 | Знакомство со снарядами.                             | 1        | Знакомить с названиями снарядов и гимнастических элементов.   |
| 30 | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. | 1        | Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.   |
| 31 | Бег.   | 1        | Выполнять с изменением скорости, с преодолением препятствий, бег на месте, на скорость 20-30 м, медленный бег до 1,5 минут. Высокий старт. Бег со сменой направления по ориентирам, захлестыванием голени назад. Медленно бегать до 3 минут (сильные дети).   |
| 32 | Прыжки.  | 1        | Прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыгать в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Знакомиться с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> .   |
| 33 | Ходьба и бег.  | 1        | Выполнять увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>              | <b>8</b> |   |
| 34 | Упражнения для формирования осанки.                  | 1        | Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.   |
| 35 | Лазание и перелезание, подлезание, пролезание.       | 1        | Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезать сквозь гимнастические обручи.   |
| 36 | Упражнения на равновесие.                            | 1        | Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.  |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке.                    | 1        | Выполнять лазание вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук.   |
| 38 | Упражнения с палками.                                | 1        | Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений с предметами. Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |
| 39 | Упражнения с мячами.                                 | 1        |   |
| 40 | Танцевальные упражнения.                             | 1        |   |
| 41 | Упражнения со скакалкой.                             | 1        |   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                             | <b>3</b> |   |
| 42 | Строевая стойка. Переноска лыж.                      | 1        | Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять. Уметь скреплять лыжи скользящими поверхностями друг к другу, кольца надеть на носок лыж.   |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
| 43 | Ступающий ход.   | 1         | Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.            |
| 44 | Скользкий ход.   | 1         | Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок, и с палками.  |
|    | <b>Подвижные игры</b>  | <b>3</b>  |   |
| 45 | Игра «Точный прыжок».  | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.   |
| 46 | Игра «Волшебный мешок».  | 1         |   |
| 47 | Игра «Запомни порядок».  | 1         |   |
| 48 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                  | <b>1</b>  | Контроль навыков.   |
|    | <b>3 четверть</b>  | <b>30</b> |   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>9</b>  |   |
| 49 | Ходьба и бег.  | 1         | Выполнять с изменением скорости, с изменением направления, с перешагиванием, с высоким подниманием бёдер, корректирующая ходьба. Выполнения движений для рук с чередованием с другими движениями. |
| 50 | Бег.   | 1         | Выполнять с преодолением препятствий.   |
| 51 | Метание.   | 1         | Метать в цель с места левой и правой рукой. Метать на дальность малого мяча.  |
| 52 | Броски мяча.   | 1         | Бросать набивного мяча ((1 кг) двумя руками.  |
| 53 | Метание в цель.  | 1         | Метать в горизонтальную и вертикальную цель.  |
| 54 | Метание разными способами.   | 1         | Метать и ловить мяч разными способами.  |
| 55 | Ходьба – шаг вперед, назад.  | 1         | Ходить - шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.   |
| 56 | Прыжки в ориентир.   | 1         | Прыгать в длину с места в ориентир.   |
| 57 | Элементы баскетбола.   | 1         | Знакомить с <i>элементами</i> баскетбола (работа в парах), броски мяча друг другу. Работать в парах, броски, ловля, передачи  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                            | <b>7</b>  |   |
| 58 | Дыхательные упражнения.  | 1         | Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.  |
| 59 | Перекаты в группировке.  | 1         | Из положения лежа на спине – «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).   |
| 60 | Лазанье по гимнастической стенке.                                  | 1         | Лазать вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук.                        |
| 61 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.                    | 1         | Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.                                     |
| 62 | Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. | 1         | Выполнять упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 63 | Ходьба по гимнастической скамейке.                  | 1         | Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.  |
| 64 | Подготовка к выполнению опорных прыжков.            | 1         | Выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку. Прыжок в глубину из положения приседа.   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                            | <b>9</b>  |  |
| 65 | Строевая стойка Переноска лыж<br>Выполнение команд. | 1         | Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи).   |
| 66 | Строевая стойка Переноска лыж.                      | 1         | Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, снимать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.   |
| 67 | Ступающий ход.                                      | 1         | Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд  |
| 68 | Ступающий ход без палок.                            | 1         |  |
| 69 | Скользкий ход с поочередным отталкиванием.          | 1         | Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок.  |
| 70 | Скользкий ход без палок.                            | 1         |  |
| 71 | Одновременный бесшажный ход.                        | 1         | Учить выполнять из положения двух опорного скольжения, выпрямляя ноги и туловище, выносить руки вперёд не выше уровня плеч, руки чуть согнуть. С постепенным наклоном туловища начинается движение рук назад, вниз, кисти проводятся немного ниже коленей. После того как кисти пройдут мимо ног, нужно резко выпрямить руки в локтевых суставах, а вес тела мягким движением слегка перенести на носки. Движение туловища вниз заканчивается - до окончания движения рук; после отведения рук туловище надо держать в наклон. |
| 72 | Ход коньком.  | 1         | Ход выполнять не на лыжне, а хорошо почищенной широкой дороге. Скольжение имитирует движение на коньках. Лыжи скользят не параллельно, а расходятся в стороны.   |
| 73 | Техника спуска и подъема.                           | 1         | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.   |
|    | <b>Игры</b>   | <b>4</b>  |  |
| 74 | Игра «Слушай сигнал».                               | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим.   |
| 75 | Игра «Удочка».                                      | 1         | Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.   |
| 76 | Игра «Гонка мячей по кругу».                        | 1         |  |
| 77 | Игра «Точный прыжок».                               | 1         |  |
| 78 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>   | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>4 четверть</b>                                   | <b>24</b> |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                            | <b>2</b>  |  |

|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
| 79 | Техника торможения. Техника поворотов на месте и в движении | 1         | Учить выполнять торможение «плугом». Разучивание стойки «плуг». Разучивание торможение «плугом» при спуске. Во время спуска несколько раз изменить ширину «плуга». (Строго индивидуально). Учить выполнять поворот переступанием. Носки лыж приподнимаются, а пятки остаются на месте. Туловище слегка согнуто вперед. Обучение техники поворота в движении. Поворот переступанием в движении на ровной площадке (лыжне). |
| 80 | Техника спуска и подъема.                                   | 1         | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперед выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.        |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                      | <b>10</b> |   |
| 81 | Элементы баскетбола.  |           | Знакомить с <i>элементами</i> баскетбола (работа в парах), броски мяча друг другу). Работать в парах, броски, ловля, передачи.  |
| 82 | Размыкание и смыкание. Виды бега и ходьбы.                  | 1         | Ходить с различными положениями и движениями рук. Ходить в полуприседе. Ходить с выпадами, с перекатом. Ходьба в различном темпе.   |
| 83 | Бег медленный. Челночный бег.                               | 1         | Бегать медленный. Низкий старт. Обучать челночному бегу. Бегать с чередованием с ходьбой. Бегать с преодолением небольших препятствий на отрезке 30-40 м. Бегать с препятствиями. Бегать на скорость.   |
| 84 | Прыжки разным способом.                                     | 1         | Прыгать с продвижением в глубину, в высоту 30-40 см, с шага, с разбега, на скакалках.   |
| 85 | Метание разным способом.                                    | 1         | Метать в цель с места левой и правой рукой. Метать на дальность малого мяча   |
| 86 | Броски набивного мяча 1кг.                                  | 1         | Бросать двумя руками. Метать в горизонтальную и вертикальную цель. Метать и ловля мяча разными способами.   |
| 87 | Понятие <i>высокий старт</i> .                              | 1         | Знакомить с высоким стартом. Выполнять медленный бег до 3 минут (сильные дети). Бегать в чередовании с ходьбой до 10 м.   |
| 88 | Прыжки с ноги на ногу.                                      | 1         | Прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.  |
| 89 | Прыжки в длину.   | 1         | Прыгать в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .  |
| 90 | Прыжки с разбега.   | 1         | Знакомить с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> .   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                     | <b>6</b>  |   |
| 91 | Упражнения на равновесие.                                   | 1         | Ходить по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.  |
| 92 | Смешанные и простые висы.                                   | 1         | Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.   |
| 93 | Обучение прыжкам через коня.                                | 1         | Выполнять подготовку к выполнению опорных прыжков.  |

|            |                                       |          |   |
|------------|---------------------------------------|----------|---|
| 94         | Лазанию по канату. Правильный захват. | 1        | Учить лазать по канату. Правильный захват руками, постановка ног, подтягивание.   |
| 95         | Лазанию по канату. Подтягивание.      | 1        | Учить лазать по канату. Правильный захват руками, постановка ног, подтягивание.   |
| 96         | Танцевальные упражнения.              | 1        | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
|            | <b>Игры</b>                           | <b>4</b> |   |
| 97         | Игра «Точный прыжок».                 | 1        | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.   |
| 98         | Игра «Пионербол».                     | 1        |   |
| 99         | Игра «Пионербол».                     | 1        |   |
| 100        | Игра «Пионербол».                     | 1        |   |
| 101        | Элементы баскетбола и футбола.        | 1        |   |
| <b>102</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>       | <b>1</b> | Контроль навыков.   |

#### IV класс

| №  | Наименование разделов и тем уроков                              | Количество часов | Основные виды учебной деятельности  |
|----|---|------------------|---|
|    | <b>1 четверть</b>   | <b>24</b>        |   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>9</b>         |   |
| 1  | Построение и перестроение.                                      | 1                | Учить сдавать рапорт. Выполнять повороты кругом, переступая.  |
| 2  | Расчёт по порядку.  | 1                | Беседа о технике безопасности.  |
| 3  | Ходьба.   | 1                | Ходить в полуприседе, с выпадами, перекатом с пятки на носок, в разных темпах.  |
| 4  | Бег.  | 1                | Бегать медленно до трех минут. С низкого старта. На скорость 40 м.  |
| 5  | Быстрый бег.  | 1                | Выполнять бег на месте до 10с. У неподвижной опоры.   |
| 6  | Бег. Ходьба.  | 1                | Бегать с чередованием с ходьбой до 120 м. (40 м – бег, 20 м – ходьба и т. д.).  |
| 7  | Бег с преодолением препятствий.                                 | 1                | Бегать с преодолением небольших препятствий на отрезке 30-40 м.   |
| 8  | Прыжки на одной ноге.   | 1                | Прыгать на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед на отрезке до 20 м.                                  |
| 9  | Прыжки на мягкое препятствие                                    | 1                | Прыгать на мягкое препятствие высотой 30-50 см.   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                         | <b>9</b>         |   |
| 10 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на скамейку.       | 1                | Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. |
| 11 | Лазанье по гимнастической стенке и спуск произвольным способом. | 1                |   |
| 12 | Упражнения с большими мячами.                                   | 1                | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте  |
| 13 | Упражнения с палками.   | 1                |   |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
| 14 | Упражнения на осанку.                              | 1         | и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  |
| 15 | Акробатические. Перекаты                           | 1         | Выполнять перекаты, техника кувырка, кувырок назад и вперед, (строго индивидуально).   |
| 16 | Акробатические упражнения. Техника кувырка.        | 1         |  |
| 17 | Акробатические упражнения. Мостик.                 | 1         | Выполнять кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя (строго индивидуально).  |
| 18 | Акробатические упражнения. Боковой кувырок.        | 1         | Выполнять стойку на коленях – одна нога отведена назад, кувырок боковой, строго индивидуально).  |
|    | <b>Игры</b>  | <b>5</b>  |  |
| 19 | Игра малой подвижности «Фигуры».                   | 1         | Развивать игровую деятельность. Формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 20 | Игра «Мяч – среднему».                             | 1         |  |
| 21 | Игра «Светофор».                                   | 1         |  |
| 22 | Игра «Повторяй за мной».                           | 1         |  |
| 23 | Игра «Пятнашки маршем».                            | 1         |  |
| 24 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>  | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>2 четверть</b>                                  | <b>24</b> |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                             | <b>9</b>  |  |
| 25 | Беседа о правилах поведения на площадке. Повороты. | 1         | Повторить правил поведения в зале, на площадке. Подготовить формы, переодевание. Сдать рапорт. Поворот кругом на месте.  |
| 26 | Построение. Перестроение.                          | 1         | Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.   |
| 27 | Беседа об основных видах движений.                 | 1         | Знакомить с названиями снарядов и гимнастических элементов. Знакомить с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками.   |
| 28 | Общеразвивающие упражнения.                        | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
| 29 | Ходьба в полуприседе.                              | 1         | Ходить с различными положениями и движениями рук. Ходить в полу приседе. Ходить с выпадами, с перекатом. Ходить в различном темпе.   |
| 30 | Виды бега.   | 1         | Выполнять специальные беговые упражнения (с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег, челночный бег).   |
| 31 | Прыжки в длину с разбега.                          | 1         | Прыгать в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) на результат (внимание на технику прыжка).  |
| 32 | Метание в цель.                                    | 1         | Выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м.  |

|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
| 33 | Прыжки с ноги на ногу.                                  | 1         | Прыгать с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                 | <b>8</b>  |   |
| 34 | Упражнения для развития равновесия.                     | 1         | Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.  |
| 35 | Упражнения с предметами и без.                          | 1         | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  |
| 36 | Вис на время.   | 1         | Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваться в виси на канате, стоя на полу ноги врозь.  |
| 37 | Вис на канате.  | 1         |   |
| 38 | Вис с раскачиванием.                                    | 1         |   |
| 39 | Упражнения для развития равновесия. Расхождение вдвоем. | 1         | Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.  |
| 40 | Упражнения для развития равновесия. Повороты.           | 1         |   |
| 41 | Упражнения для развития равновесия.                     | 1         |   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                | <b>3</b>  |   |
| 42 | Строевая стойка Переноска лыж.                          | 1         | Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять. Уметь скреплять лыжи скользящими поверхностями друг к другу, кольца надеть на носок лыж.   |
| 43 | Попеременный двухшажный ход.                            | 1         | Учить выполнять попеременный двухшажный ход. Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждой из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую ногу. Заканчивать толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. |
| 44 | Скользкий ход.  | 1         | Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок, и с палками.  |
|    | <b>Игры</b>   | <b>3</b>  |   |
| 45 | Игра «Точный прыжок».                                   | 1         | Развивать игровую деятельность. формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 46 | Игра «Запрещенное движение».                            | 1         |   |
| 47 | Игра «Запомни порядок».                                 | 1         |   |
| 48 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>       | <b>1</b>  | Контроль навыков.   |
|    | <b>3 четверть</b>                                       | <b>30</b> |   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                  | <b>9</b>  |   |
| 49 | Построение, перестроение. Сдача рапорта.                | 1         | Сдавать рапорт. Рассчитываться по порядку.  |
| 50 | Ходьба с изменением скорости.                           | 1         | Ходить с изменением скорости, с изменением  |

|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
| 51 | Ходьба с изменением направления.                                | 1         | направления, с перешагиванием, с высоким подниманием бёдер, корректирующая ходьба.  |
| 52 | Бег с изменением скорости.                                      | 1         | Бегать с изменением скорости, с преодолением препятствий.   |
| 53 | Прыжки способом перешагивания.                                  | 1         | Прыгать с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыгать в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка).   |
| 54 | Броски тяжелого мяча.   | 1         | Бросать тяжёлый мяч (1 кг) сидя, двумя руками из-за головы.   |
| 55 | Прыжки с ноги на ногу.  | 1         | Прыгать с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).  |
| 56 | Метание в цель.   | 1         | Метать мяч в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м.  |
| 57 | Элементы баскетбола. Работа в парах.                            | 1         | Знать элементы баскетбола (работа в парах), броски, ведение, ловля, передачи.   |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                         | <b>6</b>  |   |
| 58 | Упражнения на равновесие<br>Ходьба по наклонной доске.          | 1         | Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.  |
| 59 | Упражнения на равновесие.<br>Расхождение.                       | 1         |   |
| 60 | Висы.   | 1         |   |
| 61 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Наскок на колени.   | 1         | Учить прыгать через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок.   |
| 62 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Соскок с поворотом. | 1         |   |
| 63 | Опорный прыжок через гимнастического козла.                     | 1         |   |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>10</b> |   |
| 64 | Строевая стойка. Переноска лыж.<br>Построение.                  | 1         | Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, снимать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.   |
| 65 | Строевая стойка. Переноска лыж.                                 |           |   |
| 66 | Попеременный двухшажный ход.<br>Цикл передвижения.              | 1         | Учить выполнять попеременный двухшажный ход. Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждой из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую ногу. Заканчивать толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. |
| 67 | Попеременный двухшажный ход.<br>Обучение.                       | 1         |   |
| 68 | Обучение техники прыжков с бугра (трамплина).                   | 1         | Разучивать отдельные позы, которые принимаются во время прыжков с трамплина.  |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
| 69 | Обучение техники прыжков с бугра (трамплина). Разучивание отдельных поз. | 1         | Индивидуальный подход: Принять стойку разгона. Прыжки в длину в положении стойки разгона. Овладение техникой отталкивания. Медленный мах назад и быстрый, ускоряющий мах вперёд. Одновременно с махом рук назад выполняется небольшое приседание. При взлёте стопы ног брались на себя вверх. В воздухе ноги разгибаются. При приземлении ноги выполняют пружинистые движения.   |
| 70 | Ход коньком.   | 1         | Ход выполнять не на лыжне, а хорошо почищенной широкой дороге. Скольжение имитирует движение на коньках. Лыжи скользят не параллельно, а расходятся в стороны.   |
| 71 | Ход коньком.   | 1         |  |
| 72 | Техника спуска и подъема.  | 1         | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.           |
| 73 | Техника торможения. Техника поворотов на месте и в движении.             | 1         | Учить выполнять торможение «плугом». Разучивание стойки «плуг». Разучивание торможение «плугом» при спуске. Во время спуска несколько раз изменить ширину «плуга». (Строго индивидуально).<br>Учить выполнять поворот переступанием. Носки лыж приподнимаются, а пятки остаются на месте. Туловище слегка согнуто вперёд. Обучение техники поворота в движении. Поворот переступанием в движении на ровной площадке (лыжне). |
|    | <b>Игры</b>  | <b>4</b>  |  |
| 74 | Игра «Удочка».   | 1         | Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.  |
| 75 | Игра «Гонка мячей по кругу».   | 1         |  |
| 76 | Игра «Точный прыжок».  | 1         |  |
| 77 | Игра «Гонка мячей по кругу».   | 1         |  |
| 78 | <b>Контрольные испытания по видам упражнений.</b>                        | <b>1</b>  | Контроль навыков.  |
|    | <b>4 четверть</b>  | <b>24</b> |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>1</b>  |  |
| 79 | Техника спуска и подъема.  | 1         | Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинящие покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.           |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>9</b>  |  |
| 80 | Сдача рапорта. Расчет на «первый – второй».                              | 1         | Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй».  |

|     |  |          |  |
|-----|--|----------|--|
| 81  | Перестроение из одной шеренги в две.   | 1        | Перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.   |
| 82  | Ходьба с выпадами, с перекатом.  | 1        | Ходить с различными положениями и движениями рук. Ходить в полуприседе. Ходить с выпадами, с перекатом. Ходить в различном темпе.  |
| 83  | Челночный бег.   | 1        | Выполнять бег медленный. Низкий старт. Челночный бег. Бег с чередованием с ходьбой. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30-40 м. Бег с препятствиями.  |
| 84  | Метание на дальность.  | 1        | Метать в цель с места левой и правой рукой. Метать на дальность малого мяча.   |
| 85  | Броски набивного мяча.   | 1        | Бросать набивной мяча 1кг. двумя руками. Метать в горизонтальную и вертикальную цель. Метать и ловить мяча разными способами.  |
| 86  | Прыжки через препятствие.  | 1        | Прыгать через препятствие. В высоту с разбега способом «перешагиванием».   |
| 87  | Метание в мишень.  | 1        | Метать мячи в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м.  |
| 88  | Элементы баскетбола Ведение мяча.  | 1        | Знать элементы баскетбола (работа в парах), броски, ведение, ловля, передачи.  |
|     | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  | <b>9</b> |  |
| 89  | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1        | Учить прыгать через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок.  |
| 90  | Танцевальные упражнения.   | 1        | Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
| 91  | Акробатические упражнения. Техника кувырка.  | 1        | Выполнять (перекаты, техника кувырка, кувырок назад и вперед, стойка на коленях – одна нога отведена назад, кувырок боковой).  |
| 92  | Акробатические упражнения.   | 1        |  |
| 93  | Упражнения у гимнастической стенки, канате.  | 1        | Лазать по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.   |
| 94  | Упражнения у гимнастической стенки, канате.  | 1        |  |
| 95  | Упражнения у гимнастической стенки, канате, вис на рейке гимнастической стенки на время. | 1        |  |
| 96  | Опорный прыжок.  | 1        | Прыгать через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись   |
| 97  | Опорный прыжок через гимнастического козла.  | 1        |  |
|     | <b>Игры</b>  | <b>3</b> |  |
| 98  | Игра «Пионербол».  | 1        | Развивать игровую деятельность. Формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.   |
| 99  | Игра «Слушай сигнал».  | 1        |  |
| 100 | Игра «Пионербол».  | 1        | Развивать игровую деятельность.  |

|     |                                |   |  |
|-----|--------------------------------|---|--|
| 101 | Элементы баскетбола и футбола. | 1 | Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. |
| 102 | Промежуточная аттестация.      | 1 | Контроль навыков.  |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература:

1. Айзман Р.И. Основы медицинский знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. - Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2010. - 214 с. - (Университетская серия);
2. Баландин В.П. Педагогические основы теории физической культуры : учебник / В.П. Баландин, Ж.В. Тома, А.А. Пашин. - Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. - 160 с.;
3. Гайнутдинова М.Ю. Специальная методика физического воспитания. Часть II : учебно-методическое пособие. - Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. - 74 с.;
4. Горелик В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушениями интеллекта : учеб.-метод. пособие / В.В. Горелик. - Тольятти : ТГУ, 2009. - 103 с.;
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.;
6. Новикова И.В. Моделирование урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ОО: подготовка, апробация, рефлексия : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова. - Саратов : ГАУ ДПО “СОИРО”, 2017. - 60 с.;
7. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В. Воронковой - М.: Школа- Пресс 1994. - 416 с.;
8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/5);
9. Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке I-XI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им. А.И. Герцена), Ленинград 1991;
10. Проектирование уроков физической культуры в условиях реализации ФГОС (методические рекомендации). - Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. - 65 с.;
11. Рубцов А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1984. - 191 с. : ил.;
12. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001;
13. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы в общеобразовательных учреждениях. 1-11 кл. /авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

### Инвентарь спортивный:

|  |   |
|--|---|
| Мяч для метания                          | 3 |
| Мяч баскетбольный                        | 6 |
| Мяч волейбольный                         | 6 |
| Мяч набивной                             | 1 |
| Площадка универсально-спортивная игровая | 1 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Кольца баскетбольные в комплекте | 4  |
| Сетка волейбольная в комплекте   | 1  |
| Мат гимнастический               | 4  |
| Козёл гимнастический             | 1  |
| Скамейка гимнастическая          | 4  |
| Скакалка                         | 15 |
| Мост гимнастический              | 1  |