

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 от 25.08.2020г.

Заседания методического объединения

Учителей классов «Особый ребенок»

Рук. Овчарова И.Е. Овчарова И.Е.



РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол №1 от 28.08.2020г. заседания методического совета

Рук. Шкарупа О.П. Шкарупа О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физкультура

Учитель: Зарьков А.В.

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование
16 дополнительный класс (62 час)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Возможные примерные результаты	Продукт деятельности
I ЧЕТВЕРТЬ					
1	Знакомство. Правила поведения в спортзале.	2	2.09 7.09	Знакомство с учениками. Правила поведения в спортзале. Знакомство с оборудованием и материалами для урока физкультуры.	Узнавание баскетбольного мяча.
2	Физическая подготовка. Построение и перестроения	2	9.09 14.09	Упражнения в построении парами. Свободные игры по желанию – мячи.	Соблюдение правил игры «Болото», Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»,
3	Диагностическое занятие.	2	16.09 21.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: ОРУ по показу учителя. Игры с мячами.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
4	Бег в след за учителем в различных направлениях.	2	23.09 28.09	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
5	Прыжки на месте и с продвижением.	2	30.09 5.10	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. ОРУ для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
6	Туристическая подготовка. Упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке.	2	7.10 12.10	Ходьба и бег за учителем. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Игры по желанию.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
7	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	2	14.10 19.10	Общеразвивающие упражнения по показу учителя, стоя в кругу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи – 2 шт., с помощью. Учить спрыгивать с высоты (со скамейки) на две ноги.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.

8	Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1	21.10	Ходьба и бег за учителем. ОРУ в кругу. Перешагивание через гимнастическую скамейку с помощью учителя. Игры по выбору детей.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.
	За четверть	15час			
				II ЧЕТВЕРТЬ	
1	Туристическая подготовка и коррекционные игры. Разучить игру «Собери пирамидку».	2	9.11 11.11	Общеразвивающие упражнения без предметов по показу учителя. Игра «Собери пирамидку»	ОРУ по показу учителя, соблюдение последовательности действий, - бег к пирамидке, надевание кольца и бег в обратном направлении.
2	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Спрыгивание на две ноги.	2	16.11 18.11	ОРУ по показу учителя для рук, головы, туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи учителя. Учить спрыгивать со скамейки на две ноги. (Элементы туризма).	ОРУ по показу учителя для рук, головы, туловища.
3	Упражнения с мячами – прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя.	2	23.11 25.11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя. Учить передавать мяч друг другу. Игра «Бросай-ка» - соблюдение правил игры.	Соблюдение правил игры
4	Передача мяча друг другу стоя.	2	30.11 2.12	Передвижения по гимнастическим матам – на четвереньках, на коленках. Игры по желанию.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Диагностика. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам.	3	7.12 9.12 14.12	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением	3	16.12 21.12 23.12	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. ОРУ для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
	Всего за четверть	14 час			
				III ЧЕТВЕРТЬ	

1	Велосипедная подготовка. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД»	3	11.01 13.01 18.01	Ходьба и бег за учителем. ОРУ без предметов. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД».	Ходьба и бег за учителем. ОРУ без предметов. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД».
2	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	5	20.01 25.01 27.01 1.02 3.02	Бег и ходьба по залу за учителем. ОРУ с мячами. Катание, бросание, ловля летающих тарелок. Тренажер «Велосипед».	Бег и ходьба по залу за учителем. ОРУ с мячами.
3	Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ»	3	8.02 10.02 20.02	Бег и ходьба за учителем. ОРУ с платочками. Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ».	Бег и ходьба за учителем. ОРУ с платочками. Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ».
4	Упражнения со средними мячами индивидуально.	3	24.02 1.03 3.03	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.
5	Передвижения на гимнастических матах.	3	10.03 15.03 17.03	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.
	Всего за четверть	17 час			
				IV ЧЕТВЕРТЬ	
1	Физическая подготовка и корректирующие игры. Учить бегать парами наперегонки.	3	29.03 31.03 5.04 7.04	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «На старт», «Внимание», «Марш».	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «На старт», «Внимание», «Марш».
2	Учить прыгать через предмет.	3	12.04 14.04 19.04	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.
3	Учить переносить груз.	3	21.04 26.04 28.04	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «Бросай-ка»	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «Бросай-ка»
4	Обучение упражнениям с малыми мячами.	3	5.05 12.05 17.05	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.
5	Метание мяча в цель.	3	19.05 24.05 26.05	ОРУ для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.	ОРУ для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.
	Всего за четверть	15 час			

**Календарно-тематическое планирование
1 б класс (66 часов)**

№	Тема	Кол-во Часов	Дата	Возможные примерные результаты	Продукт деятельности
I ЧЕТВЕРТЬ					
1	Знакомство. Правила поведения в спортзале.	1	3.09	Знакомство с учениками. Правила поведения в спортзале. Знакомство с оборудованием и материалами для урока физкультуры.	Узнавание баскетбольного мяча.
2	Физическая подготовка. Построение и перестроения	2	7.09 10.09	Упражнения в построении парами. Свободные игры по желанию – мячи.	Соблюдение правил игры «Болото», Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
3	Ходьба и ОРУ по показу учителя.	2	14.09 17.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Общеразвивающие упражнения по показу учителя – положения рук. Игры по желанию.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны), Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе,
4	Диагностическое занятие.	2	21.09 24.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: ОРУ по показу учителя. Игры с мячами.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Бег в след за учителем в различных направлениях.	2	28.09 1.10	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением.	2	5.10 8.10	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. ОРУ для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
7	ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке.	2	12.10 15.10	Ходьба и бег за учителем. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Игры по желанию.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

8	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	1	19.10	Общеразвивающие упражнения по показу учителя, стоя в кругу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи – 2 шт., с помощью. Учить прыгивать с высоты (со скамейки) на две ноги.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
9	Перешагивание через Гимнастическую скамейку.	1	22.10	Ходьба и бег за учителем. ОРУ в кругу. Перешагивание через гимнастическую скамейку с помощью учителя. Игры по выбору детей.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.
	Всего за четверть	15 час			
				II ЧЕТВЕРТЬ	
1	Туристическая подготовка и коррекционные игры.	2	5.11 9.11	Общеразвивающие упражнения без предметов по показу учителя. Разучить игру «Собери пирамидку».	ОРУ по показу учителя, соблюдение последовательности действий, - бег к пирамидке, надевание кольца и бег в обратном направлении.
2	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Спрыгивание на две ноги.	2	12.11 16.11	ОРУ по показу учителя для рук, головы, туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи учителя. Учить прыгивать со скамейки на две ноги. (Элементы туризма).	ОРУ по показу учителя для рук, головы, туловища.
3	Упражнения с мячами – прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя.	3	19.11 23.11 28.11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя. Учить передавать мяч друг другу. Игра «Бросай-ка» - соблюдение правил игры.	Соблюдение правил игры
4	Передача мяча друг другу стоя.	2	30.11 3.12	Передвижения по гимнастическим матам – на четвереньках, на коленках. Игры по желанию.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Диагностика. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам.	3	7.12 10.12 14.12	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением	3	17.12 21.12	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. ОРУ для рук и туловища за учителем.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед

			24.12	Игры по желанию.	(назад, вправо, влево), Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
	Всего за четверть	15 час			
				III ЧЕТВЕРТЬ	
1	Велосипедная подготовка. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД»	3	11.01 14.01 18.01	Ходьба и бег за учителем. ОРУ без предметов. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД».	Ходьба и бег за учителем. ОРУ без предметов. Обучение на тренажере «ВЕЛОСИПЕД».
2	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3	21.01 25.01 28.01	Бег и ходьба по залу за учителем. ОРУ с мячами. Катание, бросание, ловля летающих тарелок. Тренажер «Велосипед».	Бег и ходьба по залу за учителем. ОРУ с мячами.
3	Разучить ОРУ с платочками.	3	1.02 4.02 8.02	Разучить ОРУ с легкими платочками. Тренажеры – «Велосипед», «Беговая дорожка», «Лыжи».	Разучить ОРУ с легкими платочками. Тренажеры – «Велосипед», «Беговая дорожка», «Лыжи».
4	Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ»	3	11.02 20.02 25.02	Бег и ходьба за учителем. ОРУ с платочками. Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ».	Бег и ходьба за учителем. ОРУ с платочками. Обучение прыжкам на «ПОПРЫГУНЧИКАХ».
5	Упражнения с о средними мячами индивидуально.	3	1.03 4.04 11.03	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.
6	Передвижения на гимнастических матах.	2	15.03 18.03	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.
	Всего за четверть	17 час			
				IV ЧЕТВЕРТЬ	
1	Физическая подготовка и корректирующие игры. Учить бегать парами наперегонки.	3	29.03 1.04 5.04	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «На старт», «Внимание», «Марш».	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «На старт», «Внимание», «Марш».
2	Учить прыгать через предмет.	3	8.04 12.04 15.04	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.
3	Учить переносить груз.	3	19.04 22.04 26.04	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «Бросай-ка»	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «Бросай-ка»
4	Обучение упражнениям с малыми мячами.	5	29.04 6.05	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и

			13.05 17.05 20.05	рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.	одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.
5	Метание мяча в цель.	2	24.05 27.05	ОРУ для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.	ОРУ для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.
	Всего за четверть	16			

Календарно-тематическое планирование 3в класс (66 часов)

№	Тема	кол-во час	Дата	Возможные примерные результаты	Продукт деятельности
				I четверть	
1	Знакомство. Правила поведения в спортзале.	1	2.09	Знакомство с учениками. Правила поведения в спортзале. Знакомство с оборудованием и материалами для урока физкультуры.	Узнавание баскетбольного мяча.
2	Физическая подготовка. Построение и перестроения	2	3.09 9.09	Упражнения в построении парами. Свободные игры по желанию – мячи.	Соблюдение правил игры «болото», соблюдение правил игры «рыбаки и рыбки»,
3	Ходьба и ору по показу учителя.	2	10.09 16.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Общеразвивающие упражнения по показу учителя – положения рук. Игры по желанию.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны), ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе,
4	Диагностическое занятие.	2	17.09 23.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: ору по показу учителя. Игры с мячами.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Бег в след за учителем в различных направлениях.	2	24.09 30.09	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением.	2	1.10 7.10	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. Ору для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), перепрыгивание с одной ноги на

					другую на месте, с продвижением вперед
7	Туристическая подготовка. Упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке.	2	8.10 14.10	Ходьба и бег за учителем. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Игры по желанию.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
8	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	2	15.10 21.10	Общеразвивающие упражнения по показу учителя, стоя в кругу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи – 2 шт., с помощью. Учить прыгивать с высоты (со скамейки) на две ноги.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
9	Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1	22.10	Ходьба и бег за учителем. Ору в кругу. Перешагивание через Гимнастическую скамейку с помощью учителя. Игры по выбору детей.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.
	Всего за четверть	16 час			
				II четверть (14 часов)	
1	Туристическая подготовка и коррекционные игры. Разучить игру «собери пирамидку»	2	5.11 11.11	Общеразвивающие упражнения без предметов по показу учителя. Игра «собери пирамидку»	Ору по показу учителя, соблюдение последовательности действий, - бег к пирамидке, надевание кольца и бег в обратном направлении.
2	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Спрыгивание на две ноги.	2	12.11 18.11	Ору по показу учителя для рук, головы, туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи учителя. Учить прыгивать со скамейки на две ноги. (элементы туризма).	Ору по показу учителя для рук, головы, туловища.
3	Упражнения с мячами прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя.	2	19.11 25.11 26.11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя. Учить передавать мяч друг другу. Игра «бросай-ка» - соблюдение правил игры.	Соблюдение правил игры

4	Передача мяча друг другу стоя.	2	2.12 3.12	Передвижения по гимнастическим матам – на четвереньках, на коленках. Игры по желанию.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Диагностика. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам.	2	9.12 10.12	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	. Прыжки на месте и с продвижением	4	16.12 17.12 23.12 24.12	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. Ору для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
	Всего за четверть	15 час			
				III четверть (17 часов)	
1	Велосипедная подготовка. Обучение на тренажере «велосипед»	4	13.01 14.01 20.01 21.01	Ходьба и бег за учителем. Ору без предметов. Обучение на тренажере «велосипед».	Ходьба и бег за учителем. Ору без предметов. Обучение на тренажере «велосипед».
2	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3	27.01 28.01 3.02	Бег и ходьба по залу за учителем. Ору с мячами. Катание, бросание, ловля летающих тарелок. Тренажер «велосипед».	Бег и ходьба по залу за учителем. Ору с мячами.
3	Разучить ору с платочками.	4	4.02 10.02 11.02 17.02	Разучить ору с легкими платочками. Тренажеры – «велосипед», «беговая дорожка», «лыжи».	Разучить ору с легкими платочками. Тренажеры – «велосипед», «беговая дорожка», «лыжи».
4	Обучение прыжкам на «Попрыгунчиках»	3	18.02 24.02 25.02	Бег и ходьба за учителем. Ору с платочками. Обучение прыжкам на «попрыгунчиках».	Бег и ходьба за учителем. Ору с платочками. Обучение прыжкам на «попрыгунчиках».
5	Упражнения со средними мячами индивидуально.	3	3.03 4.03 10.03	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.
6	Передвижения на гимнастических матах.	3	11.03 17.03 18.03	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.	Передвижения на гимнастических Матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.
	Всего за четверть	20 час			
				IV четверть (14 часов)	
1	Физическая подготовка и коррегирующие игры. Учить бегать парами	4	31.03 1.04 7.04	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «на старт»,	Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «на старт»,

	наперегонки.		8.04	«внимание», «марш».	«внимание», «марш».
2	Учить прыгать через предмет.	4	14.04 15.04 21.04 22.04	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.
3	Учить переносить груз.	4	28.04 29.04 5.05 6.05	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «бросай-ка»	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «бросай-ка»
4	Обучение упражнениям с малыми мячами.	3	12.05 13.05 19.05	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.
5	Метание мяча в цель.	3	20.05 26.05 27.05	Ору для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.	Ору для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.
	Всего за четверть	18 час			

Календарно-тематическое планирование 4б класс (68 часов)

№	Тема	Кол Час	Дата	Возможные примерные результаты	Продукт деятельности
I четверть					
1	Знакомство. Правила поведения в спортзале.	2	1.09 2.09	Знакомство с учениками. Правила поведения в спортзале. Знакомство с оборудованием и материалами для урока физкультуры.	Узнавание баскетбольного мяча.
2	Физическая подготовка. Построение и перестроения	2	8.09 9.09	Упражнения в построении парами. Свободные игры по желанию – мячи.	Соблюдение правил игры «болото», соблюдение правил игры «рыбаки и рыбки»,
3	Ходьба и ору по показу учителя.	2	15.09 16.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Общеразвивающие упражнения по показу учителя – положения рук. Игры по желанию.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны), ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе

4	Диагностическое занятие.	2	22.09 23.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: ору по показу учителя. Игры с мячами.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Бег в след за учителем в различных направлениях.	2	29.09 30.09	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением.	3	6.10 7.10 13.10	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. Ору для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
7	Туристическая подготовка Упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке	1	14.10	Ходьба и бег за учителем. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Игры по желанию.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).
8	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	2	20.10 21.10	Общеразвивающие упражнения по показу учителя, стоя в кругу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи – 2 шт., с помощью. Учить спрыгивать с высоты (со скамейки) на две ноги.	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
	Всего за четверть	16 час			
				II четверть	
1	Туристическая подготовка и коррекционные игры. Разучить игру «собери пирамидку».	2	10.11 11.11	Общеразвивающие упражнения без предметов по показу учителя. Игра «собери пирамидку»	Ору по показу учителя, соблюдение последовательности действий, - бег к пирамидке, надевание кольца и бег в обратном направлении.
2	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Спрыгивание на две ноги.	2	17.11 18.11	Ору по показу учителя для рук, головы, туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью и без помощи учителя. Учить спрыгивать со скамейки на две ноги. (элементы туризма)..	Ору по показу учителя для рук, головы, туловища.
3	Упражнения с мячами – прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя..	2	24.11 25.11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу сидя. Учить передавать мяч друг другу. Игра «бросай-ка» - соблюдение правил игры.	Соблюдение правил игры

4	Передача мяча друг другу стоя.	2	1.12 2.12	Передача среднего мяча друг другу стоя. Лазание по гимнастической стенке вверх – кто сколько может. Медленный спуск	Наблюдение за выполнением задания по показу учителя.
5	Диагностика. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам.	3	8.12 9.12 15.12	Передвижения по гимнастическим матам – на четвереньках, на коленках. Игры по желанию.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением.	3	16.12 22.12 23.12	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. Ору для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево), перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
	Всего за четверть	14 час			
				III четверть	
1	Велосипедная подготовка. Обучение на тренажере «велосипед»	3	12.01 13.01 19.01	Ходьба и бег за учителем. Ору без предметов. Обучение на тренажере «велосипед».	Ходьба и бег за учителем. Ору без предметов. Обучение на тренажере «велосипед».
2	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3	20.01 26.01 27.01	Бег и ходьба по залу за учителем. Ору с мячами. Катание, бросание, ловля летающих тарелок. Тренажер «велосипед».	Бег и ходьба по залу за учителем. Ору с мячами.
3	Разучить ору с платочками.	3	2.02 3.02 9.02	Разучить ору с легкими платочками. Тренажеры – «велосипед», «беговая дорожка», «лыжи».	Разучить ору с легкими платочками. Тренажеры – «велосипед», «беговая дорожка», «лыжи».
4	Обучение прыжкам на «попрыгунчиках»	3	10.02 16.02 17.02	Бег и ходьба за учителем. Ору с платочками. Обучение прыжкам на «попрыгунчиках».	Бег и ходьба за учителем. Ору с платочками. Обучение прыжкам на «попрыгунчиках».
5	Упражнения с о средними мячами индивидуально.	4	24.02 2.03 3.03 9.03	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.	Броски и ловля среднего мяча индивидуально с каждым учеником. Тренажеры по желанию.
6	Передвижения на гимнастических матах.	3	10.03 16.03 17.03	Передвижения на гимнастических матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.	Передвижения на гимнастических Матах – ползание и перекаты. Игры по желанию.
	Всего за четверть	19 час			
				IV четверть	
1	Физическая подготовка и	3	30.03	Упражнения на дыхание. Упражнения на	Упражнения на дыхание. Упражнения на

	корректирующие игры. Учить бегать парами наперегонки.		31.03 6.04 7.04	формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «на старт», «внимание», «марш».	формирование правильной осанки. Бег парами наперегонки по команде «на старт», «внимание», «марш».
2	Учить прыгать через предмет.	4	13.04 14.04 20.04 21.04	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.	Перепрыгивание через гимнастическую палку с места, с 3 шагов. Игры по желанию.
3	Учить переносить груз.	3	27.04 28.04 4.05	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «бросай-ка»	Обучение переносить груз (набивной мяч 1 кг) и складывать в определенное место. Разучить игру «бросай-ка»
4	Обучение упражнениям с малыми мячами.	3	5.05 11.05 12.05	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.	Упражнения с малыми мячами – удары о пол, ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой, броски мяча вверх и ловля двумя руками. Тренажеры.
5	Метание мяча в цель.	2	18.05 19.05	Ору для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.	Ору для плечевого пояса. Бег наперегонки. Метание малого мяча в цель.
6	Диагностические занятия.	2	25.05 26.05	Проверка знаний и умений при выполнении упражнений по заданию учителя – ходьба, бег, лазание по гимнастической стенке, упражнения с мячами в парах, занятия на тренажерах.	Проверка знаний и умений при выполнении упражнений по заданию учителя – ходьба, бег, лазание по гимнастической стенке, упражнения с мячами в парах, занятия на тренажерах.
	Всего за четверть	17 час			

**Календарно-тематическое планирование
5 б класс (99 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Возможные примерные результаты	Продукт деятельности
				I ЧЕТВЕРТЬ	
1	Коррекционные подвижные игры баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	2	3.09 7.09	Интерес к определённым видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, волейбол.	ОРУ с надувными мячами. Броски и ловля мяча с учителем прыжки на больших мячах.

2	Передача мяча	2	10.09 14.09	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: ору по показу учителя. Игры с мячами.	Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами-прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа. Игра по желанию.
3	Ловля мяча	2	17.09 21.09	Ору для рук и туловища за учителем. Игры по желанию.	Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.
4	Развитие выносливости – медленный бег – 1 мин. Игра.	2	24.09 28.09		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег – 1 мин. Упражнения на дыхание. Игра «караси и щука»
5	Отбивание мяча от пола одной рукой.	2	1.10 5.10		Ходьба и бег по залу за учителем. ОРУ лёжа на коврика - формирование правильной осанки.
6	Ведение мяча по прямой.	2	8.10 12.10		Ору на месте.
7	Броски мяча в кольцо	1	15.10	Общеразвивающие упражнения по показу учителя, стоя в кругу.	ОРУ с мячами. Тренажёры.
8	Волейбол . Узнавание волейбольного мяча.	1	19.10		Бег в колонне по одному без помощи учителя. Ходьба по линии. Ходьба по линии и кругу на носках.
9	Подача волейбольного мяча.	1	22.10		ОРУ. Игра в волейбол. подача мяча.
	Всего за четверть	15час			
II ЧЕТВЕРТЬ					
1	Физическая подготовка. Броски и ловля мяча.	2	5.11 9.11	Общеразвивающие упражнения со средним и мячами. Броски и ловля мяча с учителем.	ОРУ с надувными мячами. Броски и ловля мяча с учителем Прыжки на больших мячах.
2	Упражнения со средними мячами.	2	12.11 16.11	Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа. Игры по желанию	Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами-прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа. Игра по желанию.
3	Упражнения на гимнастических матах.	2	19.11 23.11		Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.
4	Упражнения лёжа на ковриках.	2	26.11 30.11		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег – 1 мин. Упражнения на дыхание.

					Игра «караси и щука»
5	Лазание по гимнастической стенке.	2	3.12 7.12	Лазание по гимнастической стенке вверх до 5 планки. Продвижение по гимнастической стенке вправо, влево	Ходьба и бег по залу за учителем. ОРУ лёжа на коврика-формирование правильной осанки.
6	Ведение мяча по прямой.	2	10.12 14.12	Общеразвивающие упражнения со средним и мячами. Броски и ловля мяча с учителем.	ОРУ на месте.
7	Броски мяча в кольцо	2	17.12 21.12	Общеразвивающие упражнения со средним и мячами. Броски и ловля мяча с учителем.	ОРУ с мячами. Тренажёры.
8	Раскачивание на канате.	1	24.12	Раскачивание с помощью учителя на канате. Игры с кольцами.	Бег в колонне по одному без помощи учителя. Ходьба по линии. Ходьба по линии и кругу на носках.
	Всего за четверть	15 час			
				III ЧЕТВЕРТЬ	
1	Туризм. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	4	11.01 14.01 18.01 21.01	Передвижения по наклонной скамейке – на четвереньках, стоя согнувшись, без помощи рук (с помощью учителя) с переходом на гимнастическую стенку – передвижение по гимнастической стенке вправо и спуск вниз – элементы туризма.	Передвижения по наклонной скамейке – на четвереньках, стоя согнувшись, без помощи рук (с помощью учителя) с переходом на гимнастическую стенку – передвижение по гимнастической стенке вправо и спуск вниз – элементы туризма.
2	Перелезание через препятствие.	3	25.01 28.01 1.02	Общеразвивающие упражнения на месте. Перелезание через гимнастическую скамейку с помощью рук.	Общеразвивающие упражнения на месте. Перелезание через гимнастическую скамейку с помощью рук.
3	Переноска груза.	3	4.02 8.02 11.02	Учить переносить груз на расстояние 10 м. Складывание груза в заданное место – набивной мяч 1 кг, передача груза друг другу - элементы туризма.	Учить переносить груз на расстояние 10 м. Складывание груза в заданное место – набивной мяч 1 кг, передача груза друг другу - элементы туризма.
4	Учить равновесию на одной ноге.	3	15.02 18.02 20.02	Учить держать равновесие на одной ноге стоя на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.	Учить держать равновесие на одной ноге стоя на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.
5	Бег в след за учителем в различных направлениях.	4	25.02 1.03 4.03 11.03	Ходьба и бег за учителем с изменением направления. Игры с любимыми предметами.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе, бег с изменением темпа и направления движения.
6	Прыжки на месте и с продвижением.	2	15.03 18.03	Прыжки на месте и с продвижением по показу учителя. Ору для рук и туловища за учителем.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад,

				Игры по желанию.	вправо, влево), перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед
	Всего за четверть	19 час			
				IV ЧЕТВЕРТЬ	
1	Учить вису на канате – элемент туризма.	2	29.03 1.04	Общеразвивающие упражнения с мячами. Ходьба и бег, меняя направления. Висы на канате.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Ходьба и бег, меняя направления. Висы на канате.
2	Передвижения вправо влево по гимнастической стенке.	4	3.04 5.04 12.04 15.04	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Подъем вверх на 5 – 6 планок и передвижение приставными шагами вправо и влево, спуск вниз.	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Подъем вверх на 5 – 6 планок и передвижение приставными шагами вправо и влево, спуск вниз.
3	Упражнения с баскетбольными мячами.	2	19.04 22.04	Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча, броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки».	Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча, броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки».
4	Прыжки в глубину с шагом вперед с правильным приземлением.	2	26.04 29.04	Ходьба и бег в различном темпе (под хлопки учителя). общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с высоты с приземлением на две ноги.	Ходьба и бег в различном темпе (под хлопки учителя). общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с высоты с приземлением на две ноги.
5	Прыжки через препятствия.	2	6.05 1.05	Перепрыгивание через веревочку высотой 30–40 см. Игра «попрыгунчики воробышки».	Перепрыгивание через веревочку высотой 30–40 см. Игра «попрыгунчики воробышки».
6	Передача набивного мяча в колонне.	4	17.05 20.05 24.05 27.05	Разновидности ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения в движении. Передача набивного мяча в колонне – над головой, под ногами, справа, слева.	Разновидности ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения в движении. Передача набивного мяча в колонне – над головой, под ногами, справа, слева.
	Всего за четверть	24 час			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7Б КЛАСС (99часов)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Возможные планируемые результаты	Продукт деятельности
				I ЧЕТВЕРТЬ	

1	Коррекционные подвижные игры Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	4	1.09 3.09 7.09 8.09	Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, волейбол. Умение играть (в доступной форме) в баскетбол, волейбол. представления о физической укреплении здоровья, физического развития и культуре как средстве физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;	Общеразвивающие упражнения с надувными мячами. Броски и ловля мяча с учителем. Прыжки на больших мячах.
2	Передача мяча.	3	10.09 14.09 15.09		Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа.
3	Ловля мяча.	3	17.09 21.09 22.09		Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо. Игры с большими мячами.
4	Отбивание мяча от пола одной рукой.	3	24.09 28.09 29.09		Ходьба и бег по залу за учителем. Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
5	Ведение мяча по прямой.	3	1.10 5.10 6.10		Общеразвивающие упражнения на месте.
6	Броски мяча в кольцо.	4	8.10 12.10 13.10 15.10		Общеразвивающие упражнения с мячами. Тренажеры.
7	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	3	19.10 20.10 22.10		Бег в колонне по одному без помощи учителя. Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Игра «Запомни порядок» Развитие равновесия.
	Всего за четверть	23час			
II ЧЕТВЕРТЬ					
	Подача волейбольного мяча.	4	5.11 9.11 10.11 12.11	Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, волейбол. Умение играть (в доступной форме) в	ОРУ. Игра в волейбол. подача мяча.

	Прием волейбольного мяча	4	16.11 17.11 19.11 23.11	баскетбол, волейбол.	ОРУ. Игра в волейбол. Прием волейбольного мяча.
	Игра в паре без сетки.	4	24.11 26.11 30.11 1.12		Игра в волейбол в паре без сетки.
	Игра в паре через сетку.	4	3.12 7.12 8.12 10.12		Игра в волейбол в паре через сетку.
	Футбол Узнавание футбольного мяча.	3	14.12 15.12 17.12		ОРУ. Ознакомление с футбольным мячом.
	Выполнение ударов в ворота с места.	3	21.12 22.12 24.12		Игра в футбол. Удары в ворота футбольным мячом.
	Всего за четверть	21 час			
III ЧЕТВЕРТЬ					
	Физическая подготовка Построения и перестроения	4	11.01 12.01 14.01 18.01	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться . Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	ОРУ. Построения и перестроения.
	Основная стойка. Ноги на ширине плеч.	4	19.01 21.01 25.01 26.01		ОРУ. Основная стойка. Ноги на ширине плеч руки на поясе.
	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	4	28.01 1.02 2.02 4.02		Построение в колонну по одному, построение в одну шеренгу.
	Перестроение из шеренги в круг.	4	8.02 9.02 11.02 15.02		Построение в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.
	Размыкание на вытянутые		16.02		Построение в шеренгу и размыкание на вытянутые

	руки в сторону.	4	18.02 22.02 25.02		руки в сторону.
	Размыкание на вытянутые руки вперед.	3	1.03 2.03 4.03 9.03		Построение в шеренгу и размыкание на вытянутые руки вперед.
	Повороты в разные стороны.	2	11.03 15.03		ОРУ. Повороты в разные стороны.
	Ходьба в колонне по одному, по двое.	2	16.03 18.03		ОРУ. Ходьба в колонне по одному, по двое.
	Всего за четверть	28час			
IV ЧЕТВЕРТЬ					
	Общеразвивающие упражнения	4	29.03 30.03 1.04 5.04	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Общеразвивающие упражнения. Разминка на месте.
	Дыхательные упражнения.	4	6.04 8.04 12.04 13.04		Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам через скакалку.
	Ходьба с высоким подниманием колен.	4	15.04 19.04 20.04 22.04		ОРУ на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра.
	Прыжки на двух ногах на месте.	4	26.04 27.04 29.04 4.05		Упражнения для профилактики плоскостопия Прыжки на месте.
	Прыжки на одной ноге на месте.	3	6.05 11.05 13.05		Прыжки на месте на двух и одной ногах.
	Ходьба и бег.	3	17.05 18.05 20.05		Бег в чередовании с ходьбой.
	Лазание на животе на четвереньках.	2	24.05 25.05		Перелазание через горку матов. Лазание по гимнастическим матам.

			27.05		
	Всего за четверть	25час			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7Б КЛАСС (99часов)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Возможные планируемые результаты	Продукт деятельности
I ЧЕТВЕРТЬ					
1	Коррекционные подвижные игры Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	4	1.09 3.09 7.09 8.09	Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, волейбол. Умение играть (в доступной форме) в баскетбол, волейбол. представления о физической укреплении здоровья, физического развития и культуре как средстве физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;	Общеразвивающие упражнения с надувными мячами. Броски и ловля мяча с учителем. Прыжки на больших мячах.
2	Передача мяча.	3	10.09 14.09 15.09		Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа.
3	Ловля мяча.	3	17.09 21.09 22.09		Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо. Игры с большими мячами.
4	Отбивание мяча от пола одной рукой.	3	24.09 28.09 29.09		Ходьба и бег по залу за учителем. Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
5	Ведение мяча по прямой.	3	1.10 5.10 6.10		Общеразвивающие упражнения на месте.
6	Броски мяча в кольцо.	4	8.10 12.10		Общеразвивающие упражнения с мячами. Тренажеры.
7	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	3	19.10 20.10 22.10		Бег в колонне по одному без помощи учителя. Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Игра «Запомни порядок» Развитие равновесия.
	Всего за четверть	23час			
II ЧЕТВЕРТЬ					

1	Подача волейбольного мяча.	4	5.11 9.11 10.11 12.11	Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол, волейбол. Умение играть (в доступной форме) в баскетбол, волейбол.	ОРУ. Игра в волейбол. подача мяча.
2	Прием волейбольного мяча	4	16.11 17.11 19.11 23.11		ОРУ. Игра в волейбол. Прием волейбольного мяча.
3	Игра в паре без сетки.	4	24.11 26.11 30.11 1.12		Игра в волейбол в паре без сетки.
4	Игра в паре через сетку.	4	3.12 7.12 8.12 10.12		Игра в волейбол в паре через сетку.
5	Футбол Узнавание футбольного мяча.	3	14.12 15.12 17.12		ОРУ. Ознакомление с футбольным мячом.
6	Выполнение ударов в ворота с места.	3	21.12 22.12 24.12		Игра в футбол. Удары в ворота футбольным мячом.
	Всего за четверть	21 час			
III ЧЕТВЕРТЬ					
1	Физическая подготовка Построения и перестроения	4	11.01 12.01 14.01 18.01	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться . Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	ОРУ. Построения и перестроения.
2	Основная стойка. Ноги на ширине плеч.	4	19.01 21.01 25.01 26.01		ОРУ. Основная стойка. Ноги на ширине плеч руки на поясе.
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	4	28.01 1.02 2.02 4.02		Построение в колонну по одному, построение в одну шеренгу.
4	Перестроение из шеренги в		8.02		Построение в одну шеренгу, перестроение из

	круг.	4	9.02 11.02 15.02		шеренги в круг.
5	Размыкание на вытянутые руки в сторону.	4	16.02 18.02 22.02 25.02		Построение в шеренгу и размыкание на вытянутые руки в сторону.
6	Размыкание на вытянутые руки вперед.	3	1.03 2.03 4.03 9.03		Построение в шеренгу и размыкание на вытянутые руки вперед.
7	Повороты в разные стороны.	2	11.03 15.03		ОРУ. Повороты в разные стороны.
8	Ходьба в колонне по одному, по двое.	2	16.03 18.03		ОРУ. Ходьба в колонне по одному, по двое.
	Всего за четверть	28час			
				IV ЧЕТВЕРТЬ	
1	Общеразвивающие упражнения	4	29.03 30.03 1.04 5.04	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Общеразвивающие упражнения. Разминка на месте.
2	Дыхательные упражнения.	4	6.04 8.04 12.04 13.04		Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам через скакалку.
3	Ходьба с высоким подниманием колен.	4	15.04 19.04 20.04 22.04		ОРУ на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра.
4	Прыжки на двух ногах на месте.	4	26.04 27.04 29.04 4.05		Упражнения для профилактики плоскостопия Прыжки на месте.
5	Прыжки на одной ноге на месте.	3	6.05 11.05 13.05		Прыжки на месте на двух и одной ногах.
6	Ходьба и бег.	3	17.05		Бег в чередовании с ходьбой.

			18.05 20.05		
7	Лазание на животе на четвереньках.	2	24.05 25.05 27.05		Перелазание через горку матов. Лазание по гимнастическим матам.
	Всего за четверть	25час			