

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Черемхово»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей предметников  
протокол № 1

«29» августа 2023 г.

Руководитель МО

Г.А. Овчинникова

*Овчинникова*

Согласовано  
зам. директора по УР

И.В.Горохова

«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
на 2023/ 2024 учебный год**

Составитель: учитель Матюшенко Т.В.

Черемхово, 2023 г.

**Пояснительная записка**  
**Адаптированная рабочая программа составлена на основе**

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021 г.);
2. Учебного плана ГОКУ СКШ № 2 г.Черемхово на 2023-2024 учебный год;
3. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития (вариант 1).

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

**Основная цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «**Гимнастика**» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног.

Освоение раздела «**Лыжная подготовка**» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

В раздел «**Легкая атлетика**» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают раздел «**Игра**», который не только способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами элементов спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, а так же включены подвижные игры.

### **Теоретические сведения:**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

*Гимнастика. Теоретические сведения:*

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал:*

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и

пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для

формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со

скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и

передача предметов.

*Легкая атлетика. Теоретические сведения:*

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы

прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности

при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

*Практический материал:*

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег с преодолением

препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»),

прыжки в высоту способом «перекат»;

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

#### *Лыжная подготовка*

##### *Теоретические сведения:*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

##### *Практический материал:*

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

##### *Подвижные игры*

##### *Практический материал:*

Коррекционные игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

##### *Спортивные игры*

*Баскетбол. Теоретические сведения:*

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал:*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и

движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя

руками

в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя

прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

Верхняя

прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» рассчитана на пять лет изучения. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов;

9 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели - всего 68 часов.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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;
- 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:

### **9 класс**

Гимнастика (25 часов)

#### ***Строевые упражнения***

- Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
- Размыкание в движении на заданный интервал;
- Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- Изменение скорости передвижения;
- Фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;  
упражнения в расслаблении мышц;  
основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

с гимнастическими палками;  
с большими обручами;  
с малыми мячами;  
с набивными мячами;  
упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;  
сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

**Лёгкая атлетика (20 часов)**

***Ходьба***

- Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
- Прохождение отрезков от 100 до 200 м.
- Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.
- Фиксированная ходьба.

***Бег***

- Бег на скорость 100 м;
- Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок;
- Эстафетный бег с этапами до 100 м;
- Медленный бег до 10-12 мин;
- Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м);
- Бег на средние дистанции (800 м).
- Кросс: мальчики -1000 м; девушки-800 м.

### *Прыжки*

- Специальные упражнения в высоту и в длину;
- Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- Совершенствование всех фаз прыжка.

### *Метание*

- Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г);
- Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с отскока в сектор.

## **Лыжная подготовка (12 часов)**

- Совершенствование техники разных видов ходов;
- Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов;
- Совершенствование техники спусков;
- Техника спусков в средней стойке;
- Техника переходов;
- Прохождение дистанции 3 км.

## **Игры (11 часов)**

### ***Волейбол***

- Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку  
на месте и в движении; верхняя прямая подача;
- Блокирование мяча;
- Прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

### ***Баскетбол***

- Понятие о тактике игры; практическое судейство;
- Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- Броски мяча в корзину с различных положений;

- Учебная игра.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

**Промежуточная аттестация**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

**9 класс  
1 четверть (16 часов)**

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Знания о физической культуре	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Рассказ, наглядный показ, практические умения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	1

2		Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Техника выполнения строевых упражнений.	1
3			Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед».	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка.		1
4			Упражнения с гимнастической палкой.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка.		1
5		Легкая атлетика/Ходьба	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка.	Техника выполнения различных видов ходьбы.	1
6			Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка.		1
7		Бег	Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».	Наглядный показ, групповая тренировка.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование стартов из различных положений.	1
8			Медленный бег до 10 - 12 мин.	Наглядный показ, групповая тренировка.		1

					Учет норматива.	
9			Бег на скорость 100 метров.	Групповая тренировка.		1
10		Игры/Волейбол	Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача.  Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности».	Рассказ, наглядный показ, практические умения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Техника выполнения нижней прямой подачи. Четкие волейбольные комбинации.	1
11			Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.	Групповая тренировка.		1
12			Учебная игра.	Групповая тренировка.		1
13		Баскетбол	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Совершенствование основных баскетбольных комбинаций.	1
14			Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках.			1
15			Броски в корзину со штрафного броска			1
16			Учебная игра.			1

**Всего часов: 1**

**2 четверть (16 часов)**

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.	Рассказ, наглядный показ, практические умения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	1
2		Гимнастика/ Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения: грудное, брюшное дыхание.	Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	1
3		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами. Переноска снарядов. Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок.	Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка.	Совершенствование Различных видов упражнений с предметами и без предметов, на снарядах.	1
4		Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно.			1
5		Легкая атлетика/Ходьба	Ходьба с изменением направлений, остановками, приседами и выпрыгиваниями.	Рассказ, наглядный показ, практические умения, фронтальный показ, круговая тренировка.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	1
6		Бег	Повторный бег 60 м х 4р.			1



7			Эстафетный бег 100 м х 4р.		Совершенствование техники выполнения различных видов ходьбы, бега, прыжков.	1
8			Кросс 800-1000м.			1
9		Прыжки	Специальные прыжковые упражнения.  Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.			1
10			Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее».			1
11			Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.		1	
12		Метание	Метание мяча в цель. Метание утяжеленного мяча.	Наглядный показ, фронтальный показ.	Техника выполнения метания мяча. Учет норматива.	1
13		Игры/Волейбол	Отбивание мяча снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.	Групповая тренировка.	Техника выполнения основных волейбольных комбинаций.	1
14			Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага.  Учебная игра в волейбол с практическим судейством.			1

15			Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.			2
----	--	--	--	--	--	---

Всего часов: 16

### 3 четверть (20 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Лыжная подготовка	Техника безопасности на лыжне. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов. Совершенствование техники разных видов ходов;	Рассказ, наглядный показ, практические умения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, техника выполнения попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения, поворотов.	2
2			Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	Групповая тренировка, круговая тренировка	Отработка и совершенствование различных видов ходьбы на лыжне (спуски, подъемы, повороты, ходы).	1
3			Техника спусков в средней стойке.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
4			Подъемы, торможения и повороты.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1

5			Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъемов, торможения и поворотов.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
6			Прохождение дистанции до 3 км.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
7			Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
8			Контроль техники спусков.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
9			Соревнования лыжников класса.	Групповая тренировка, круговая тренировка		1
10			Подвижные игры-эстафеты.	Групповая тренировка, круговая тренировка		2
11		Гимнастика/ общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах	ОРУ с гимнастическими палками.	Рассказ, наглядный показ,	Соблюдение техники безопасности, развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	1
12			ОРУ с большими обручами и малыми мячами.	групповая тренировка, фронтальный показ		1
13			ОРУ на гимнастической скамейке (наклоны, прогибания туловищем, взмахи ногой).			1
14			ОРУ на месте и в движении.	Рассказ, наглядный показ, практические умения		1

15		Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. Бег 800 метров.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка	Совершенствование техники выполнения тактики кроссового бега.	1
16			Кросс 1000м - мальчики. 800м - девочки. Урок-соревнование: 100 м на время.			1
17		Игры/волейбол	Блокирование мяча. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар через секту шагом.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка	Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий.	1
18			Учебно-тренировочная игра 6/6.			1

**Всего часов: 20**

#### **4 четверть (16 часов)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Изучаемый раздел/подраздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Используемые на уроке виды учебной деятельности</b>	<b>Результаты</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Знания о физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Рассказ, наглядный показ, использование ТСО.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	1
2		Легкая атлетика/Ходьба	Ходьба по пересеченной местности до 2-2,5 км.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации	1
3			Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на			1

			обозначенных участках, с изменением направлений.		движений, техника выполнения прыжков, техника выполнения различных видов ходьбы, метания мяча в цель, в движении на дальность.	
4		Бег	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета: 4 раза по 200 метров.			1
5			Бег 1500 м.			1
6		Прыжки	Прыжок в длину (все фазы прыжка).			1
7			Прыжок в длину «согну ноги».			1
8		Метание	Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание малого мяча из различных исходных положений.			1
9			Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.			1

10			Толкание набивного мяча весом до 3кг со скачка в сектор.			1
11		Гимнастика	Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка.	Развитие навыков коммуникативного общения, пространственных отношений на основе упражнений в координации движений; Держать дистанцию в строю, равновесие.	1
12			Ходьба в различном темпе, направлениях. Равновесие на бревне.			1
13			Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Игра на развитие выносливости «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.			1
14			Повороты в движении направо, налево. Преодоление препятствий.			1
15		Игры/ Подвижные игры и игровые упражнения (коррекционные)	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием, с бегом на скорость.	Рассказ, наглядный показ, групповая тренировка, фронтальный показ, круговая тренировка.	Соблюдение правил безопасности. Описание техники игровых действий.	1
16			Игры с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола.			1

**Всего часов: 16**