

ГБОУ ЛО «Волховская школа»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора № 156
от «01» сентября 2022 г.
по ГБОУ ЛО «Волховская школа»

**Рабочая общеразвивающая программа
занятий по общей физической подготовке
«ОФП» для детей с ЗПР
1-4 классы**

Разработана
Н.В. Лобановой,
учителем физкультуры

г. Волхов

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по общеразвивающему курсу физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию для детей с ОВЗ.

Рабочая программа по «Общей физической подготовке» физкультурно-спортивной направленности, (в дальнейшем по ОФП), для детей с задержкой психического развития 1-4 классов (Вариант 7,2) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018);
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)
- Уставом Государственного бюджетного образовательного учреждения Ленинградской области "Волховская школа, реализующая адаптированные образовательные программы";
- Лицензией;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Рабочая программа по «ОФП» адресована для учеников с ЗПР 1-4 классов и составлена на основе Адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью».

С 2022-2023 учебного года в школе создан Школьный спортивный клуб «Метеор» с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в общеобразовательном учреждении во внеурочное время. Через спортивный клуб реализуется рабочая программа по общеразвивающему курсу «ОФП».

Рабочая программа разработана для реализации в ГБОУ ЛО «Волховская школа». Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цель программы:

Формирование у учащихся с задержкой психического развития основ здорового образа жизни, создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов учащихся с ЗПР.

Общая характеристика занятий ОФП

Характерные для детей с задержкой психического развития особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности и поведения, эмоционально-волевая незрелость, хорошо поддаются коррекции на занятиях спортом.

ОФП является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает условия для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Занятия ОФП предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий, подвижных игр, а также участие в различных спортивных мероприятиях и праздниках.

Внеклассное физическое воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей младшего школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников с ЗПР к занятиям физическими упражнениями.

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и т.д.) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место занятий ОФП в учебном плане

Согласно требованиям ФГОС, курс ОФП является частью коррекционно-развивающего направления работы с детьми, имеющими ЗПР. Занятия ОФП проводятся во внеурочное время и планируются, как правило, во второй половине дня.

Программа предназначена для обучающихся 6,5-12 лет с ЗПР и рассчитана на 5 лет. Объём программы 168 часов, которые распределяются следующим образом: На изучение курса в каждом классе отводится по 1 ч: в 1 доп. и в 1 классах по 33 часа в год, а в 2-4 классах – по 34 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по ОФП

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у детей, занимающихся ОФП должны быть сформированы определенные результаты, а именно:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания занятий ОФП

Содержание занятий ОФП детей с ЗПР имеет коррекционную направленность и ориентировано на целенаправленную организацию деятельности, способствующей личностному, коммуникативному, познавательному и социальному развитию растущего человека.

В современной социально-экономической ситуации эффективность занятий общей физической подготовкой особенно актуальна, так как именно она ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. В наше время занятия физической культурой и спортом особенно важны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Программа по Общей физической подготовке отличается от программ по физической культуре своей структурой и содержанием. В ней раскрываются задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы, программный материал составлен специально для

обучающихся начальной школы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Отличительной особенностью преподавания ОФП в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предполагает групповую и индивидуальную форму занятий. Программа включает в себя обучение подвижным играм, эстафетам, различным видам легкой атлетики.

Программа по ОФП предусматривает:

1 Вводное занятие.

Теория. На первых занятиях каждого семестра учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности, с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки перед каждым новым разделом программы. Дети знакомятся с планом работы на год, с правилами поведения в спортивном зале и организацией учащихся на занятиях.

2.История физической культуры и спорта.

Теория. Понятие о физической культуре. Возникновение спорта Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Развитие физической культуры в современном обществе.

3.Гигиена, предупреждение травм. Врачебный контроль.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Врачебный контроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.

4.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Ознакомление с оборудованием и инвентарем для занятий различными видами спорта.

Практика. Подготовка к проведению места занятий, умение расставлять и использовать оборудование, инвентарь. Проведение соревнований.

5 Гимнастика.

Теория. Краткий обзор развития гимнастики в России; гимнастическая терминология; меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения, растяжки, дыхательная гимнастика. Гимнастика в игровой форме.

6. Легкая атлетика.

Теория. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. Техника безопасности и профилактика травматизма. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Основы техники видов легкой атлетики. Применение наглядных пособий, учебных фильмов.

Практика. Ходьба и медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий. Стартовый разгон.

7. Лыжные гонки.

Теория. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, уход за ним, хранение. Основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практика. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанций от 1 до 2 километров.

8. Подвижные игры.

Теория. Физическая культура человека и общества. Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Практика. Подвижные игры для быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Разучивание и совершенствование подвижных игр: «Мяч соседу», «Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза», «Метко в цель», «Гуси-Лебеди», «Кто быстрее», «Охотники и утки» и др. Разучивание и совершенствование подвижных игр «Лиса и собаки», «Воробьи-вороны», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

9. Спортивные игры.

Теория. Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Знания об основных правилах подвижных игр, способы выбора водящих, начальные навыки владения мячом. Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет. Команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта. Разучивание считалок.

Практика. Баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки(прыжком) Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча с места двумя руками от груди. Ведение мяча с высоким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра.

Пионербол. Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Учебная игра.

Футбол. Техника передвижения. Бег по прямой, с изменением скорости и направления. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Учебно - методическое и материально - техническое обеспечение занятий ОФП

Занятия проводятся в специально оборудованном классе, где есть:

- спортивный зал;
- компьютер, ресурсы интернета;

- музыкальный центр;
- спортивный инвентарь (волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи и сетки; гимнастические палки, скакалки, маты; обручи, гимнастический козел, перекладина, бревно; секундомер, стойки для прыжков в высоту).
- оборудование спортивного зала (шведские лестницы, баскетбольные щиты, канат)
- медицинская аптечка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого курса учащиеся 1 дополнительного и 1 классов должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
 О способах изменения направления и скорости движения;
 О режиме дня и личной гигиене;
 О правилах составления комплексов утренней гимнастики.

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
 Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
 Играть в подвижные игры;
 Выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 Выполнять строевые упражнения.

Учащиеся 2 класса должны:

Иметь представления:

Об истории первых Олимпийских игр;
 О физических качествах и общих правилах их тестирования;
 О правилах использования закаливающих процедур;
 Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
 Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 Выполнять закаливающие водные процедуры;
 Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
 Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
 Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Учащиеся 3 класса должны:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
 О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
 Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации;
 Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся 4 класса должны:

Знать и иметь представление:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол, и волейбол, играть по упрощенным правилам.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ освоения программы осуществляется следующими способами:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Календарно-тематическое планирование занятий ОФП

1 класс

№ п/п	Дата	Тема	Коррекционно-развивающие задачи.
1.		Техника безопасности на занятиях ОФП. Подвижные игры.	Коррекция внимания, слухового восприятия.
2.		Разновидности старта. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Коррекция внимания, восприятия, умения ориентироваться в пространстве.
3.		Т.б. Техника выполнения прыжков в длину. Подвижная игра «Удочка».	Коррекция внимания, восприятия, пространственной ориентировки.
4.		Т.б. Построение в шеренгу. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по	Коррекция пространственной ориентировки, зрительного и

		кочкам».	слухового восприятия.
5.		Т.б. Бег с изменением направления. Игра «Выше ножки от земли».	Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.
6.		Т.б. Прыжки через скакалку. П. Игра «Удочка», «Море волнуется».	Коррекция координации движений, внимания.
7.		Т.б. Метание мяча в цель. П. Игра «Бегуны и мечтатели».	Коррекция внимания, координации движений.
8.		Т.б. Метание на дальность. П. Игра «Подвижная цель».	Коррекция зрительного восприятия, внимания.
9.		Т. б. Челночный бег 3х10м. П.игра «Охотник и утки».	Коррекция внимания, восприятия.
10.		Т.б. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Коррекция слухового восприятия, эмоционально-волевой сферы.
11.		Т.б. О.С. баскетболиста. Подбрасывание и ловля мяча на месте. П.игра «Охотники и утки».	Коррекция координации движений, внимания.
12.		Т.б. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты.	Коррекция внимания, координации движений.
13.		Т.б. Ведение мяча на месте и в движении. П. игра «Салки с мячом».	Коррекция пространственной ориентировки, концентрации внимания.
14.		Т.б. Броски мяча в кольцо способом сверху. П. игра «Мяч среднему».	Коррекция координации движений, концентрации внимания.
15.		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка в приседе. П. игра «Третий лишний».	Коррекция координации движений, слухового восприятия.
16.		Т.б. Перекат назад, перекал вперед, упор присев». П. игра «Совушка».	Коррекция координации движений, внимания.
17.		Т.б. Стойка на лопатках. П. игра «Вызов номеров».	Коррекция координации движений.
18.		Т.б. Лазание по гимнастической лестнице. Разновидности хвата. П. игра «Платочек».	Коррекция слухового восприятия, координации движений.
19.		Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. П. игра «Не ходи на гору».	Коррекция внимания, слухового восприятия.
20.		Т.б. Повороты переступанием на месте. Подвижные игры.	Коррекция координации движений.
21.		Т.б. Ходьба ступающим шагом без палок.	Коррекция координации движений, внимания.
22.		Т. б. Скользящий шаг без палок.	Коррекция координации движений.
23.		Т.б. Подъем ступающим шагом без палок. Спуск в основной стойке.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
24.		Т.б. Ходьба скользящим шагом с палками.	Коррекция пространственной ориентировки.
25.		Правила безопасности на занятиях	Коррекция слухового

		легкой атлетики. Эстафеты.	восприятия, внимания.
26.		Т.б. Метание мяча в вертикальную цель. П. игра «Защита крепости».	Коррекция координации движений, внимания.
27.		Т.б. Прыжки в длину с места. П. игра «Удочка».	Коррекция слухового восприятия, координации движений.
28.		Подвижные игры с бегом. «Отгадай чей голос?», «На прогулку», «Пустое место».	Коррекция эмоциональной сферы, пространственной ориентировки.
29.		Т.б. Челночный бег 3х10м. П. игры с бегом.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
30.		Т.б. Бег 30м. П. игра «Волк во рву».	Развитие быстроты реакции. Коррекция пространственной ориентировки.
31.		Т.б. Подвижные игры на свежем воздухе.	Развитие двигательной активности. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
32.		Т.б. Эстафета «Веселые старты».	Развитие быстроты реакции
33.		Игры на воздухе. «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Коррекция эмоционально-волевой сферы, пространственной ориентировки.

2класс

№п/п	Дата	Тема	Коррекционно-развивающие задачи.
1.		Техника безопасности на занятиях ОФП. Эстафеты.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
2.		Т.б. Техника бега с высокого старта. П. игра «Догонялки».	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
3.		Т.б. Техника выполнения прыжков в длину. Бег 30м.	Коррекция слухового восприятия, концентрации внимания.
4.		Т.б. Прыжки в длину с места. П. игра «Волк и семеро козлят».	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.
5.		Т.б. Различные виды бега. Метание мяча в цель.	Коррекция координации движений, зрительного и слухового восприятия.
6.		Т.б. О.С. баскетболиста. Подбрасывание и ловля мяча на месте, в движении.	Коррекция координации движений.
7.		Т.б. Передача мяча от груди, ударом об пол. Эстафеты.	Коррекция слухового восприятия, внимания, эмоционально-волевой сферы.
8.		Т.б. Передачи мяча. Ведение мяча правой, левой рукой. П. игра «Салки с мячом».	Коррекция концентрации внимания, пространственной ориентировки.
9.		Т.б. Передачи мяча в движении. П. игра «Передал садись».	Коррекция внимания, моторики рук.
10.		Т.б. П. игра «Мяч капитану» Закрепление	Коррекция пространственной

		передач мяча.	ориентировки, внимания.
11.		Т.б. Эстафеты с элементами баскетбола».	Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания.
12.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты вперед, назад, в сторону.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
13.		Т.б. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. П. игра «Салки».	Коррекция координации движений, пространственной ориентировки.
14.		Т.б. Кувырок вперед в группировке. Висы на низкой перекладине. П. игра «Волк и семеро козлят».	Коррекция координации движений, внимания.
15.		Т.б. Стойка на лопатках. Висы, упоры на низкой перекладине. П. игра «День, ночь.»	Коррекция концентрации внимания, пространственной ориентировки.
16.		Т.б. Лазание по гимнастической лестнице, передвижение приставными шагами. Эстафеты.	Коррекция координации движений, слухового восприятия.
17.		Т.б. Мост из положения лежа П. игра «Салки».	Коррекция внимания, концентрации движений.
18.		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
19.		Т.б. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте.	Коррекция координации движений.
20.		Т.б. Скользящий шаг без палок, поворот переступанием.	Коррекция координации движений, внимания.
21.		Скользящий шаг, 1000 метров в среднем темпе.	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.
22.		Т.б Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом.	Коррекция координации движений.
23.		Т.б. Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке.	Коррекция слухового восприятия, координации движений.
24.		Т.б. Дистанция 1км на время.	Коррекция концентрации внимания, силы воли.
25.		Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
26.		Т.б. прыжки в высоту, приземление П. игра «Волк и семеро козлят».	Коррекция координации движений, внимания.
27.		Прыжки через скакалку. Метание в вертикальную цель.	Коррекция пространственной ориентировки, концентрации внимания.
28.		Т.б. Бег на 30 м. Эстафеты с обручами.	Коррекция эмоциональной сферы, внимания.
29.		Т.б. ОРУ в парах с мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	Коррекция моторики пальцев рук, пространственной ориентировки.
30.		Т.б. Челночный бег. Многоскоки с ноги на ногу.	Коррекция координации движений.
31.		Т.б. Развитие прыгучести в многоскоках. П. игры «Салки», «Колдунчики».	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.

32.		Т.б. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	Коррекция концентрации внимания, эмоционально-волевой сферы.
33.		Т.б. Подвижные игры, эстафеты.	Коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы.
34.		Подвижные игры на воздухе.	Развитие двигательной активности, закрепление правил игры.

3класс

№п/п	Дата	Тема	Коррекционно-развивающие задачи.
1.		Техника безопасности на занятиях.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
2.		Медленный бег. Формирование осанки.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
3.		Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка) Бег 30 м.	Коррекция концентрации внимания, восприятия.
4.		Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
5.		Различные виды бега. Бег с различного старта.	Коррекция двигательных навыков, внимания.
6.		Метание малого мяча из разного положения, разноименными способами.	Коррекция концентрации внимания, развитие моторики рук.
7.		Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки.	Коррекция координации движений.
8.		Совершенствование навыков построения и перестроения.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
9.		Подбрасывание и ловля мяча.	Развитие моторики рук.
10.		Ведение мяча правой и левой рукой. В ходьбе, беге.	Развитие координации движений, моторики рук.
11.		Передача мяча в парах. Ведение мяча.	Коррекция координации движений, развитие моторики рук.
12.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок в группировке.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
13.		Кувырок вперед. Игра «передал – садись».	Коррекция координации движений.
14.		Стойка на лопатках. Висы, упоры.	Коррекция концентрации внимания, координации движений.
15.		Кувырок назад. Висы, упоры.	Коррекция координации движений, внимания.
16.		Мост из положения лежа.	Коррекция координации движений.
17.		Преодоление полосы препятствий.	Коррекция пространственной ориентировки.

18.		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Коррекция Слухового восприятия, внимания.
19.		Скользкий шаг без палок, 1000м со средней скоростью.	Коррекция координации движений.
20.		Подъем и спуск в средней стойке с палками.	Коррекция координации движений, внимания.
21.		Подъем ступающим шагом.	Коррекция координации движений.
22.		Подъем лесенкой и спуск.	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.
23.		Соревнования на дистанцию 1000м.	Коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы.
24.		Правила безопасности на занятиях легкой атлетики. Перестроения.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
25.		Прыжки в высоту, определение толчковой ноги. Игра «Охотники и утки».	Коррекция координации движений, внимания.
26.		Игра-эстафета с обручами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
27.		Прыжки через скакалку. Игра «Салки»	Коррекция координации движений, пространственной ориентировки.
28.		Прыжки в длину с места. Челночный бег.	Коррекция координации движений, внимания.
29.		ОРУ с мячами. Штрафные броски мяча в корзину.	Коррекция развития моторики рук, внимания.
30.		Ведение мяча и передачи в парах. «Салки с мячом».	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.
31.		Эстафеты с элементами баскетбола.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
32.		Т.б. игры в футбол. Бег по прямой с изменением скорости и направления.	Коррекция слухового восприятия, памяти, внимания.
33.		Техника передвижения. Удары по мячу ногой.	Коррекция пространственной ориентировки.
34.		Ведение мяча. Командные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.

4класс

№п/п	Дата	Тема	Коррекционно-развивающие задачи.
1.		Техника безопасности. Личная гигиена. Бег 30 метров.	Коррекция внимания, слухового восприятия.
2.		Виды стартов. Низкий старт. Прыжки в длину с места.	Коррекция координации движений, слухового восприятия.
3.		Эстафеты с элементами прыжков.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
4.		Круговая эстафета с этапом 20м. Метание мяча.	Коррекция координации движений, внимания, пространственной

			ориентировки.
5.		Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м.	Коррекция координации движений.
6.		О.С. баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой; в шаге, в беге.	Коррекция развития моторики рук, пространственной ориентировки.
7.		Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, ударом об пол.	Коррекция координации движений, развитие моторики рук.
8.		Передача мяча двумя руками после ведения и остановки. Штрафные броски.	Коррекция координации движений, внимания.
9.		Броски по кольцу с разных точек.	Коррекция концентрации внимания.
10.		Эстафеты с элементами баскетбола.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, пространственной ориентировки.
11.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
12.		Т.б. на уроках гимнастики. Группировка, перекувы.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
13.		Кувырок вперед в группировке. Перекувы назад стойка на лопатках.	Коррекция координации движений.
14.		Висы на низкой перекладине. Акробатическая композиция.	Коррекция координации движений, внимания, памяти.
15.		Игра- эстафета с гимнастическими скакалками.	Коррекция пространственной ориентировки, эмоционально-волевой сферы.
16.		Преодоление препятствий: подлезание, перепрыгивание.	Коррекция внимания, пространственной ориентировки.
17.		Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ступающий шаг. Спуск и подъем с палками и без.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
18.		Попеременный двушаговый ход, повороты переступанием.	Коррекция координации движений.
19.		Подъем и спуск в средней стойке с палками. 1000м в среднем темпе.	Коррекция координации движений, пространственной ориентировки.
20.		2км в медленном темпе, катание с горок в разных стойках.	Коррекция координации движений.
21.		«Кто дальше?»-катание елочкой.	Коррекция пространственной ориентировки.
22.		Соревнования на дистанцию 1000м.	Коррекция внимания, координации движений.
23.		Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроения.	Коррекция слухового восприятия, внимания.
24.		Прыжки в высоту способом ножницы.	Коррекция координации движений.
25.		Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой.	Коррекция координации

			движений, внимания.
26.		ОРУ со скакалкой. Упражнения с набивными мячами.	Развитие моторики рук, пространственной ориентировки.
27.		Медленный бег 3м, многоскоки. П. Игра «Салки».	Коррекция пространственной ориентировки, внимания.
28.		Медленный бег с переменной скоростью, многоскоки. П. игра «Выбивалы».	Коррекция координации движений, внимания.
29.		Прыжки в длину с места. Круговая эстафета.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания.
30.		Т.б. игры в футбол. Техника передвижения.	Коррекция слухового восприятия, памяти.
31.		Отработка ударов правой и левой ногой, внутренней стороной стопы.	Коррекция координации движений, внимания.
32.		Ведение и отбор мяча.	Коррекция координации движений, внимания.
33.		Перехват мяча. Командные действия.	Коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы.
34.		Подвижные игры на свежем воздухе.	Коррекция пространственной ориентировки, эмоционально-волевой сферы.