**Пояснительная записка**

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащегося. Программой предусмотрено:

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища. ронять руки и туловище вперед.

**Упражнения на формирование правильной осанки**

Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. Принятие правильной осанки сидя с помощью учителя.

**Ритмические упражнения**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Прохлопывание учащимся показанного учителем ритма в разном темпе.

**Броски, ловля, передача предметов.**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.

**Игры**

«Хлопки руками», «Сорока-белобока», вращение головы «Колобок»

Ходьба и бег

. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п /п | дата | тема |
| 1 |  | Вводное занятие. Организация рабочего места. Правильное дыхание при выполнении свободных упражнений. |
| 2 |  | Круговые движения руками. Лёжа на спине «Велосипед». |
| 3 |  | Элементарные движения с мускульным сопротивлением в различном темпе |
| 4 |  | Сгибание, разгибание, вращения кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. |
| 5 |  | Хлопки руками. Игры. |
| 6 |  | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. |
| 7 |  | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель |
| 8 |  | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны |
| 9 |  | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. |
| 10 |  | Бег с изменением темпа и направления движения |
| 11 |  | Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). |
| 12 |  | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом |
| 13 |  | Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. |
| 14 |  | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия |
| 15 |  | Ходьба с изменением темпа, направления движения. |
| 16 |  | Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. |
| 17 |  | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). |
|  |  |  |
|  |  | ИТОГО: 17часов |