Попонина
Светлана
Холматовна
2021.07.28 20:
10:27+05'00'

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие
приказ № 244 от 01.09.2020г.

Рабочая программа учебного предмета

Предметная область: физическая культура
Наименование учебного предмета: физическая культура
Класс: 3 «а», 4 «а»
Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчики: Кочина С.А..,
учитель физической культуры,
1 кв. к.,
Ямщикова Е.В.,
учитель физической культуры

с. Ключики, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для обучающегося 4 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2-13 №203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- адаптированная основная программа МКОУ «Ключиковская СОШ», приказ № 244 от 01.09.2020 г. года;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой; 8-е издание М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание М.: Просвещение, 2011 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. №1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Ключиковская средняя общеобразовательная школа», утвержденный Приказом Заведующего аппаратом управления Муниципального отдела управления образованием МО Красноуфимский округ №483 от 19 сентября 2017 г.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

— коррекция нарушений физического развития;

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы я опиралась на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

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, лыжной подготовкой 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.

3. Место учебного предмета

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю. В течение года, в 1 классе — 99 ч., в 2 классе — 102 ч., в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч., всего 405 уроков.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 4а классе.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4) выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5) представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
8) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3) владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
5) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
6) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7) оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8) знание спортивных традиций своего народа и других народов;
9) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
10) знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
11) знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
12) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы:

- Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных базовых учебных действий.

- Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных базовых учебных действий.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

- личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса, внеурочной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте, с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Содержание предмета.

Класс	Виды упражнений, часы.				Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	
1	4	39	43	13	99
2	4	41	44	13	102
3	4	39	46	13	102
4	5	33	48	16	102

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный - учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.
Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для мышц шеи: наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения - стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- упражнения для укрепления мышц спины и живота: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор, стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- упражнения для мышц ног: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- упражнения для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе, с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической

скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор, сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- с большими мячами: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелезание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

- ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных

мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», «Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.
- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох - при опускании головы вниз.
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.
- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.
- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.
- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения, лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное.

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.
-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.
- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.
-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.
- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках, с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
- Ходьба: ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.
Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры:
Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».
Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Вышибала».

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- построения и перестроения: построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте, направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.
- упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
- упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.
-упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
- упражнения для формирования правильной осанки: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.
-упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.
- с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
- с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- с большими мячами - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- с набивными мячами: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.
Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.
- ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

Прыжки: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание: метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.
Коррекционные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».
Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли».
Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Боулинг».

4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте;

- расчет на первый - второй;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении с поворотом налево;
- из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Ходьба « Змейкой».

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.
- упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание грудное, диафрагмальное, смешанное. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.
-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
-упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.
- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.
- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.
- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.
- с набивными мячами:2 кг - поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, челночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место» «Уголки».

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Вышибала», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте, на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Класс	Раздел программы, основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	
	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и	4

	оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	
2	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.	4
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4
4	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	5
	Гимнастика	
1	Теоретические сведения правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал: размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!» Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для мышц шеи: наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны. - упражнения для укрепления мышц спины и живота: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук. - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. - упражнения для мышц ног: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах. - упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. - упражнения для формирования правильной осанки: из положения, стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с	43

	отставлением ноги на носок. - упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. - упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Упражнения с предметами: -с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. - с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой. - с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. - с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. - с большими мячами: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелезание сквозь гимнастические обручи. Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу, ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.	
2	Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. -построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам), по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», Класс стой, стройся!»; перестроение из	44

	шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Общеразвивающие упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. - упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох - при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох- при опускании головы вниз. - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. - упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. - упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки, стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. -упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. - упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения, лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. Упражнения с предметами: -с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу. -с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе. - с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке. -с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками. - с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая	

	мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками. Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии. Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без	
3	Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий. - построения и перестроения: построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений. - упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох. - упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу. -упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой. - упражнения для формирования правильной осанки: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками. -упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой	46

	веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх. -упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с предметами: - с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной. - с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. - с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками. - с большими мячами - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. - с набивными мячами: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см. Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.	
4	Теория: «Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики». Построения и перестроения: сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой». Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.	48

	- упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя. -упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки. -упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. - упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами. - упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью. - с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад. - с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. - с набивными мячами: 2 кг - поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Лазание и переползание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках. Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке. Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен. Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места	

	построения. Бег по начерченным линиям на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	
Легкая атлетика		
1	Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики. _ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. - бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. - прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. - метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	39
2	Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. - Ходьба: ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба - с перешагиванием через большие мячи, с высоким поднимание бедра. Бег: Бег на месте, с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы. Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	41
3	Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. - ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Бег: понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад). Прыжки: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	39

	Метание: метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.	
4	Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики. Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег: медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10с. ; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м; Прыжки: прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Метание: метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15м. Метание теннисного мяча на дальность.	33
Игры		
1	Подвижные игры. Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы - бананы», «Пумба-худышка» Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».	13
2	Подвижные игры: Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное». Игры с бегом и прыжками: «Гуси лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты. Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки».	13
3	Подвижные игры: Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».	13

	Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли». Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Боулинг».	
4	Подвижные игры: Коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Светофор». Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки». Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Вышибала», «Быстрые мячи». Пионербол: Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.	16

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Темы урока
	Знания о физической культуре (2 часа)
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ
	Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения (16 часов)
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. История возникновения комплекса ГТО.
10	Учет – бег 30 м на результат. ГТО
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».
12	Учет – челночный бег 3х10 м на результат. ГТО
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».

14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».
17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».
	Спортивные игры (9 часов)
19	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения и безопасности.
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».
21	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»
26	Подвижные игры (по желанию детей).
27	Подвижные игры (по желанию детей).
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)
28	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
29	Инструктаж по ТБ
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики
31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелезанием.
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.
40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90º. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра

	«Вызов номеров».
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).
48	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.
	Лыжная подготовка (18 часов)
49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.
50	Инструктаж по ТБ
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом. Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.
59	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке
60	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».
61	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.
62	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».
63	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».
64	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза
65	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.
66	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)
67	Инструктаж по ТБ
68	Стойка на носках на гимнастической скамейке.
69	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)
70	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»
71	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».
73	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
74	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».

75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».
76	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».
	Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения (15 часов)
77	Знания о физической культуре.
78	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».
81	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».
82	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».
83	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.
84	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»
85	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры
87	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».
88	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).
89	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.
90	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.
91	КУ – прыжок в длину с места на результат.
	Спортивные игры (элементы) (6 часов)
92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).
94	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».
95	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».
96	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».
97	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.
	Плавание (теория) (2 часа)
98	Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание.
99	Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема урока
Знания о физической культуре (2 часа)	
1	Организм человека и его физиологические функции.
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения (25 часов)	
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».
7	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»
12	КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».
14	КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат. Эстафеты с бегом на скорость.
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).
17	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».
18	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».
19	Инструктаж по ТБ Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».
20	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
21	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».
22	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на

	результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Гонка мячей».
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)	
28	Знания о физической культуре. Основы знаний об осанке.
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.
30	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».
31	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.
32	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».
33	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам ».
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
36	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).
37	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.
38	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».
39	Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. КУ – поднимание прямых ног по углом 90º (см. «Учебные нормативы»).
40	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».
41	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Эстафета с подлезанием и перелезанием.
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.
Лыжная подготовка (20 часов)	

48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.
49	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.
50	Скользящий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».
51	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».
52	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».
53	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».
55	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..
56	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».
57	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».
59	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «За мной»
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «За мной»
61	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».
62	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».
63	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».
65	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».
66	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	
68	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»
69	Повторение. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения. Эстафета с мячами.
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».

72	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».
74	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».
76	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»
77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. (15 часов)	
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».
80	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».
81	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».
82	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
83	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).
85	КУ – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.
86	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 4 – 5 м.
87	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».
88	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. КУ – челночный бег 3 х 10 м (см. «Учебные нормативы»).
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».
90	КУ – бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.
91	КУ – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).
92	КУ – бег 1000 м без учета времени
Спортивные игры (элементы) (8 часов)	
93	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).
94	Инструктаж по ТБ Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»
95	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
96	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.
97	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу).

	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».
98	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».
99	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».
100	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».
	Плавание (теория) (2 часа)
101	Просмотр видео-презентации. Упражнения на согласование рук и ног.
102	Упражнения на скольжение на груди с задержкой дыхания; проплывание заданных отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема урока
Знания о физической культуре (2 часа)	
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.
2	Инструктаж по ТБ
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения (25 часов)	
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат. ГТО «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».
15	Прыжки с поворотом на 180º, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Удочка».
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р.1 Подвижная игра «Волк во рву».

17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Точный расчет».
19	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание.
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Подвижная игра «Снайпер».
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	
28	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической

	стенке. Подвижная игра.
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90º (количество раз, см. «Учебные нормативы»).
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.
43	КУ – подтягивание. Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.
47	Лазание по канату. КУ – подтягивание.
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.
Лыжная подготовка (19 часов)	
49	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для крепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.
65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.

67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)
68	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».
70	Повторение. Строевые упражнения Перестроение двух шеренг в два круга.
71	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).
73	Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Вызови по имени».
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы) (16 часов)
78	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в

	волейбол.
92	КУ – прыжок в длину с места на результат.
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.
	Спортивные игры (элементы) (7 часов)
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.
	Плавание (теория) (2 часа)
101	Просмотр видео-презентации о способах плавания. Правила поведения в воде. Упражнения на скольжение в воде изученными способами.
102	Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока
	Знания о физической культуре (2 часа)
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.
2	Инструктаж по ТБ
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения (25 часов)
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».
10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».

11	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».
14	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».
17	КУ – прыжок в длину с разбега на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».
18	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».
19	Инструктаж по ТБ Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.
22	КУ – ловля и передача мяча Подвижная игра «Снайперы».
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	
28	Знания о физической культуре.
29	Инструктаж по ТБ
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).
33	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».
36	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).
37	Акробатическое соединение. Эстафета.
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на

	гимнастической стенке (на гибкость).
41	КУ – «мост» (по технике исполнения).
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.
44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе
46	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).
47	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.
48	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).
	Лыжная подготовка (20 часов)
49	Знания о физической культуре.
50	Инструктаж по ТБ Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».
55	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».
59	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».
63	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.
64	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».
65	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона. Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».
66	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».

67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).
69	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.
70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».
71	Повторение. Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
72	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».
74	Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Пустое место».
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы) (24 часа).
79	Знания о физической культуре.
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).
83	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».
86	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».
87	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».
88	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.
89	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.
	Спортивные игры (элементы)

90	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
91	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».
92	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».
93	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Подвижная игра «Перестрелка».
94	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».
95	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).
96	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО
97	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».
98	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».
99	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)
100	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.
	Плавание (теория) (2 часа).
101	Просмотр видео-презентации о способах плавания. Правила поведения в воде. Упражнения на скольжение в воде изученными способами.
102	Проплывание учебных дистанций произвольным способом

7. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

При оценивании успеваемости учитывается индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) - необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

8. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.	д	
3.	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013 г.; Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в	К	Учебники,

	предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение»		рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС,		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение»,		

	1971 г.		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
	Демонстрационные учебные пособия		
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м)	д	

Приложение 1

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7.0-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

3 Класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 Класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30