

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 83» г.Перми

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МАОУ "СОШ № 83" г. Перми
Протокол № 01-07-01 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ № 83" г.Перми
Ю. Н. Степанова
Приказ № 059-08/88-01-12/4-214 от 06.09. 2021



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2
1 – 3 классы**

Пермь
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей **целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи учебного предмета:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- ✓ формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- ✓ формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ владение основными представлениями о собственном теле;
- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ✓ коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- ✓ познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- ✓ формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- ✓ формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- ✓ учить имитировать движения спортсменов;
- ✓ формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения. Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры. Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть

подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

- ✓ У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
- ✓ Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
- ✓ С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
- ✓ Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
- ✓ Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
- ✓ При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

Приведенная рабочая программа составлена на

1 класс - 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях).

1 дополнительный класс - 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях).

2 класс – 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1 класс

- ✓ положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- ✓ интересе к новому учебному материалу;
- ✓ ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- ✓ навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- ✓ овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- ✓ развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

1 дополнительный класс

- ✓ положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- ✓ интересе к новому учебному материалу;
- ✓ ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- ✓ навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

- ✓ овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- ✓ развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

2 класс

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- ✓ соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- ✓ старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- ✓ подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- ✓ адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- ✓ бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- ✓ умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- ✓ вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- ✓ попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- ✓ стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ✓ ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- ✓ различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- ✓ осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- ✓ осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- ✓ осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- ✓ разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- ✓ способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- ✓ возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- ✓ умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- ✓ возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- ✓ возможности контролировать импульсивные желания;
- ✓ умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- ✓ умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- ✓ умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

3 класс

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);

- ✓ старательности при выполнении физических упражнений;
- ✓ стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- ✓ подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- ✓ адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;

- ✓ бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:

- ✓ умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- ✓ попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- ✓ стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ✓ ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- ✓ осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- ✓ осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- ✓ осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- ✓ осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- ✓ разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- ✓ осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- ✓ возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- ✓ владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- ✓ возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- ✓ возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- ✓ умения справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- ✓ умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- ✓ умения не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- ✓ умения проявить сочувствие при чужих затруднениях.

Метапредметные результаты

<i>Класс</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
--------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------

1 класс	<ul style="list-style-type: none"> ✓ понимать смысл инструкций; ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; ✓ различать способы и результат действия; ✓ принимать активное участие в коллективных играх; ✓ адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами; ✓ вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок. 	<p>Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю); ✓ задать вопрос учителю при непонимании задания; ✓ сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки. <p>Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела; ✓ в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения. <p>Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимать участие в работе парами и группами; ✓ адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; ✓ активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
1 дополнительный класс	<ul style="list-style-type: none"> ✓ понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; ✓ различать способы и результат действия; ✓ принимать активное участие в групповой и коллективной работе; ✓ адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ планировать и контролировать учебные действия; ✓ строить сообщения в устной форме; ✓ проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения; ✓ устанавливать аналогии. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимать участие в работе парами и группами; ✓ адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; ✓ активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
2 класс	<ul style="list-style-type: none"> ✓ способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению; ✓ способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем; ✓ попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость); ✓ умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением; ✓ овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения; ✓ овладении умением работать в паре (помогать партнеру); ✓ овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи); ✓ овладении умением адекватно воспринимать критику.

	<p>✓ способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;</p> <p>✓ способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;</p> <p>✓ способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.</p>	<p>✓ понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;</p> <p>✓ удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;</p> <p>✓ умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.</p>	<p>✓ овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;</p> <p>✓ овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;</p> <p>✓ овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;</p> <p>✓ овладении умением играть в команде;</p> <p>✓ овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.</p> <p>✓ овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;</p> <p>✓ овладение умением находить компромисс.</p>
--	--	---	---

Предметные результаты

1 класс

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

1 дополнительный класс

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

2 класс

- ✓ понимать значение укрепления здоровья;
- ✓ уметь:
 - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
 - выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
 - бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
 - сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
 - играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
 - передвигаться на лыжах в медленном темпе;
 - проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

3 класс

- ✓ правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- ✓ выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- ✓ выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- ✓ в отбивании и ведении большого мяча;
- ✓ выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- ✓ лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,

- ✓ прыгать через короткую скакалку;
- ✓ передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- ✓ выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- ✓ пробежать дистанцию 30 м на результат,
- ✓ выполнять прыжок в длину с места на результат,
- ✓ метать на дальность удобной рукой на результат.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметовой руки, «сдуть пушинки», дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба

назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

1 дополнительный класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с

мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного

пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

3 класс

Знания по физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны:

«Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

1 класс

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Характеристика деятельности</i>
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). (1 час)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.
2	Физическое совершенствование. Гимнастика. (9 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба в различном темпе. Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Построение и перестроение. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Лазанье по гимнастической стенке. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты. Пролезание в модуль-тоннель.
3	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (6ч.)	Ходьба. Ходьба в умеренном темпе в колонне. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4	Способы физкультурной деятельности. (1 ч)	Самостоятельные игры и развлечения.
5	Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.
6	Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба в различном темпе. Опорный прыжок. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Поднимание и переноска грузов.
7	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Прыжки в длину с места толчком двух ног. Подпрыгивание вверх. Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
8	Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.
9	Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.
10	Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Ходьба широким шагом. Ходьба между различными ориентирами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление простых препятствий.
11	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (6 ч.)	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с высоты. Броски и метания мяча.
12	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (8 ч.)	Передвижение на лыжах. Торможение на лыжах.
13	Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.
14	Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.
15	Физическое совершенствование.	Строевые действия в шеренге и колонне.

	Гимнастика. (4 ч.)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки. Упражнения без предметов и с предметами. Преодоление простых препятствий.
16	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (4 ч.)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег с высокого старта на скорость. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.
17	Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.

1 дополнительный класс

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Характеристика деятельности</i>
1	Знания по физической культуре (1 ч.)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.
2	Физическое совершенствование. Гимнастика. (9 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Упражнения без предметов и с предметами. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подлезание и перелезание под препятствия. Пролезание в тоннель. Поднимание и переноска грузов.
3	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (6 ч.)	Ходьба парами. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание с места в горизонтальную цель.
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол. (1 ч.)	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.
5	Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.
6	Знания по физической культуре (1 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба и бег в различном темпе. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке.
7	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (6 ч.)	Ходьба по кругу парами. Беговые упражнения с изменением направления движения. Прыжки в длину и высоту. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через предметы. Передача мяча по кругу. Метание с места в вертикальную цель.
8	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (1 ч.)	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.
9	Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.
10	Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.
11	Физическое совершенствование. Гимнастика. (5 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление простых препятствий.
12	Физическое совершенствование.	Ходьба с сохранением правильной осанки.

	Лёгкая атлетика. (6 ч.)	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный 6-минутный бег. Прыжки в глубину с высоты. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
13	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол. (2 ч.)	Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.
14	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (10 ч.)	Передвижение на лыжах. Торможение на лыжах. Подъемы на лыжах. Спуски и торможения.
15	Способы физической деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.
16	Физическое совершенствование. Гимнастика. (4 ч.)	Строевые действия в шеренге и колонне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки. Упражнения без предметов и с предметами. Преодоление простых препятствий.
17	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег с высокого старта на скорость. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.
18	Способы физической деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.

2 класс

	<i>Раздел</i>	<i>Тема (часы)</i>	<i>Содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.</i>
1	Легкая атлетика (17 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Тестирование.
		Ходьба и бег	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Коррекционная игра «Великаны и карлики»
		Ходьба и бег в различных направлениях	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях Коррекционная игра «Великаны и карлики»
		Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба

			и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее. Коррекционная игра «Ястребы и утки»
		Ходьба и бег. Бег парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»
		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»
		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись» Разучивание. Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»
		Прыжки в длину с места	Повторение. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Разучивание. Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»
		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Охотник и утки»
		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Разучивание «Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Коррекционная игра «У медведя во бору»

		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
2	Легкая атлетика (6 часов)	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «Пятнашки»
		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»
		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»
		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий
3	Гимнастика (10 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,
		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»
		Упражнения в равновесии	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Коррекционная игра «Кот и воробышки»
		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».
		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Коррекционная игра «Невод»

		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
4	Лыжная подготовка (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладки на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
		Ходьба на лыжах	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. ступающий, скользящий ход. Игра «Лыжные рельсы»
		Ходьба на лыжах	Повторение. Ступающий, скользящий ход. Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ход Игра «Лыжные рельсы»
		Повороты на месте и в движении	Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
		Повороты на месте и в движении	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
		Подъемы	Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
		Передвижение медленном темпе	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
		Передвижение медленном темпе	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
5	Подвижные игры (14 часа)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

			Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
		Школа мяча	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне Игра «горячий мяч»
		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) Игра «Кого назвали – тот и ловит»
		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху. Игра «Не урони мяч» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Верхняя прямая подача Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Игра «Филин и пташки»
		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Упражнения на дыхание и релаксацию
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
		Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию

6	Гимнастика (6 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Коррекционная игра «Лови-не лови»
		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Белые медведи»
7	Легкая атлетика (6 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Чередование бега и ходьбы Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
		Быстрый бег	Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»
		Быстрый бег	Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
		Метание на дальность	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
		Метание на дальность	Повторение. Метание на дальность Тестирование.

3 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ).
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Бег с ускорением. Круговая тренировка.
3.	Высокий старт.	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.
4.	Спринтерский бег.	Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.

5.	Спринтерский бег.	Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт - контроль на технику
6.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.
7.	Прыжки с места.	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.
8.	Прыжки. Равномерный бег.	Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка. Бег 1000 метров.
9.	Медленный бег.	Развитие выносливости. Прыжок в длину - контроль на результат.
10.	Медленный бег.	Развитие выносливости. Челночный бег 3x10.
11.	Равномерный бег.	Бег 1000м – контроль на результат.
12.	Метание т/мяча.	Метание т/мяча на дальность и в цель с места.
13.	Метание т/мяча.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.
14.	Метание т/мяча.	Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.
15.	Метание т/мяча.	Метание мяча в цель – контроль на результат.
16.	Бег по пересеченной местности.	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 1500м – без учета времени.
17.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	Фигурная маршировка. Строевые упражнения.
18.	Акробатика, строевые упражнения.	Кувырок вперед, назад. Открытая петля, спираль. Развитие гибкости.
19.	Акробатика, строевые упражнения.	Стойка на лопатках, мост. Закрытая петля, зигзаг. Развитие координаций. Тест - гибкость.
20.	Акробатика, строевые упражнения.	Длинный кувырок. Змейка, диагональ. Развитие координаций.
21.	Акробатика, строевые упражнения.	Составление комбинаций из акробатических элементов. Развитие физических качеств. Тест -комбинация акробатики.
22.	Акробатика, строевые упражнения.	Акробатическая коомбинация. Фигурная маршировка. Развитие физических качеств. Тест - фигурная маршировка.
23.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Тест - подтягивание.
24.	Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.
25.	Висы. Строевые упражнения.	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. Тест - угол.
26.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок на горку матов. Лазание на скамейке.
27.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок на горку матов. Лазание на скамейке.
28.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок на горку матов. Лазание на скамейке. Тест - опорный прыжок.
29.	Гимнастическая полоса препятствий.	Бревно, подтягивание, отжимание. Развитие физических качеств.
30.	Гимнастическая полоса препятствий.	Брусья, прыжки на скакалке, кувырок вперед. Развитие физических качеств.
31.	Лыжная подготовка.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках.
32.	Лыжная подготовка.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне.
33.	Лыжная подготовка.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне.

34.	Лыжная подготовка.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.
35.	Лыжная подготовка.	Ступающий шаг: упражнения перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.
36.	Лыжная подготовка.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».
37.	Лыжная подготовка.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.
38.	Лыжная подготовка.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.
39.	Лыжная подготовка.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.
40.	Лыжная подготовка.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Тест - 250 м.
41.	Лыжная подготовка.	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Тест - 500 м.
42.	Лыжная подготовка.	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками
43.	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Тест - 1000 м.
44.	Лыжная подготовка.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»
45.	Лыжная подготовка.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Тест - подъем в гору.
46.	Лыжная подготовка.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».
47.	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м без палок
48.	Лыжная подготовка.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.
49.	Лыжная подготовка.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Тест - спуск с горы.
50.	Лыжная подготовка.	Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м.
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цит). ОРУ.
52.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.
53.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Тест - ведение мяча.
54.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.
55.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Тест - передачи мячи в парах.
56.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.
57.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движений. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.
58.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движений. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Тест - передача мяча в движений.
59.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой.
60.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Передача мяча сверху (снизу) над собой. Передача мяча сверху (снизу) у стены. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой

		делают несильное ударное движение по мячу.
61.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.
62.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Бросок мяча о стену, поворот на 360градусов, поймать мяч. Тест - нижняя передача мяча, двумя руками снизу.
63.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Выполнить нижнюю передачу, мяч набрасывается впереди или через игрока. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания.
64.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку.
65.	Подвижные игры с элементами волейбола.	В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении. Тест - передача мяча через сетку.
66.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра "пионербол".
67.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра "пионербол".
68.	Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебная игра "пионербол".