

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Протокол № 1
«29» 08 2019г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора
по УВР ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Т.Г. Гоцманова
«30» 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Т.А. Чертогорова
Приказ № 51/1
«2» 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРА

1 - 4 классы

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:
Чежина Татьяна Евгеньевна

г.о. Тольятти, 2019г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-4 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КЛАСС ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.3), учебного плана ГБОУ школы-интерната № 4.

Актуальность.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Известно, что уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребёнка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников с тяжёлой зрительной патологией.

Физическое воспитание детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

При слабовидении различают три степени нарушения зрения: тяжёлая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09; средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2; лёгкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4.

Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения.

Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены:

- пространственное восприятие и ориентировка в пространстве,
- координационные способности, формирование точных, целостных зрительных образов, снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности в различении сенсорных эталонов.

Для данной группы обучающихся не зависимо от состояния зрительного анализатора характерно снижение произвольного и непроизвольного запоминания, наличие неотчётливых и недифференцированных представлений.

Нагрузка на уроках ФК осуществляется с учётом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия проводятся с учётом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Цель содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- обеспечить с помощью средств физической культуры разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их социальное и эмоциональное благополучие;
- создать специальные условия для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Основные задачи реализации содержания

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, охрана нарушенного зрения, закаливание, формирование правильной осанки;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи:

- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость)
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям адаптированных спортивных игр.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность, самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

Коррекционные задачи:

- преодоление вторичных отклонений в физическом развитии и двигательной сфере
- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарём).

Результаты освоения учебного предмета

Освоение АООП НОО, созданной на основе Стандарта, обеспечивает достижение слабовидящими обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие любви к своей стране и городу;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни;
- формирование интереса к предметно-практической деятельности, трудовым действиям.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития.

В результате обучения на ступени начального общего образования слабовидящий обучающийся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определённой системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

- представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
- знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;
- знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;
- знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;
- знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

- умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами и с учётом противопоказаний;

- умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

- умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие
- физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;
- умением выполнять элементарные акробатические упражнения;
- умением выполнять гимнастические упражнения;
- умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;
- умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;
- умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс обучения включает в себя три больших раздела — это знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лёжа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперёд, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперёд, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперёд с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперёд, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150—200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной

плоскости (доске, скамейке). Поочерёдное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 — 50 см до 60 — 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 — 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте и в движении, свободная игра с мячом. Игра «пионербол».

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через верёвку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счёт, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счёт 1, на счёт 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счёт).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперёд. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперёд и назад горизонтальные повороты на 180 градусов. Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Упражнения на ориентирование.

Упражнения на формирование пространственных понятий: слева — справа, выше — ниже, спереди — сзади, близко — далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх Челночный бег. Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): лёгкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10—15 см); прыжки в глубину с высоты 10—15 см; прыжки «через ручей» (15—20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных лёгких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

- На материале гимнастики с основами акробатики:
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-адаптированных игр:**

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Голбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

Шоу-даун: Исходное положение игрока, приёмы владения ракеткой без зрительного контроля, основные правила игры.

- На материале *лёгкой атлетики*:

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: 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.

- На материале *лыжной подготовки*:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

- На материале *конькобежной подготовки*:

Развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке.

Развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Курс занятий: 99 часов в год, 3 раз в неделю для 1 классов,

102 часа в год, 3 раза в неделю для 2—5 классов.

Срок реализации программы 5 лет — 507 часов.

Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (описание тестов смотреть в приложении).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Клас		
		1	2	3
		Количество		
Знания о физической культуре				
	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обу		
	Из истории физической культуры	В процессе обу		
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обу		
Методы физкультурной деятельности				
	Самостоятельные занятия	В процессе обу		
	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обу		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обу		
Физическое совершенствование				
	Гимнастика с основами акробатики	24	20	20
	Лёгкая атлетика	20	20	20
	Лыжная подготовка	22	22	20
	Спортивные игры	-	10	12
	Подвижные игры	33	30	30
		99	102	102
	Итого: 507 часов			

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Список литературы

1. Азарян Р. Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. — М., 1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. — Томск : Из-во ТГПУ, 2007. — С. 167—169.
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2003. — С. 233—23.
4. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. — М. : Советский спорт, 2000. — С. 95—102.
5. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М Маллаев. — М. : Советский спорт, 2002. — С. 32—33.
6. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). — СПб., — 2001.
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.3)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения на ступени начального общего образования слабовидящий обучающийся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определённой системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

- представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
- знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;
- знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;
- знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;
- знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

- умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с учётом противопоказаний;
- умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

- умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие
- физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;
- умением выполнять элементарные акробатические упражнения;
- умением выполнять гимнастические упражнения;
- умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;
- умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;
- умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа

№ урока п/п	Наименование разделов и тем <i>образовательно-коррекционной работы по физкультуре.</i>	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (27 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом с пятки на носок.	1	
2	Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.	1	
3	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.	1	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег в заданном коридоре. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Малоподвижные игры.	1	
5	Чередование ходьбы и бега (бег-20м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег с ускорением по прямой. Бег на расстояние 10-20м по 2-3 раза. Сочетание различных видов ходьбы. Сюжетно-ролевые игры.	1	
6	Название и правила спортивных игр. Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	
7	Бег по дистанции 15 м на технику выполнения. Бег с переменной направленности по сигналу учителя. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	
8	Названия метательных снарядов. Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
9	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.	1	
10	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
11	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры с элементами гольфа. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	

12	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Способы саморегуляции.	1	
13	Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Подвижная игра с элементами метания.	1	
14	Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	
15	Подвижные игры с элементами голбола по упрощенным правилам. Способы самоконтроля.	1	
16	Метание малых мячей на точность и дальность.	1	
17	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.	1	
18	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.	1	
19	Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со страховкой учителя).	1	
20	Прыжок в длину с места (фаза приземления). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
21	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	
22	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижная игра «День-ночь».	1	
23	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх.	1	
24	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.	1	
25	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	
26	Игры на развитие осязательного анализатора	1	
27	Резервный урок	1	
Гимнастика (21 ч)			
28	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки. Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по кубикам.	1	
29	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг. Упражнения для	1	

	формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений.		
30	Подвижная игра с элементами баскетбола. Естественные основы.	1	
31	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.	1	
32	ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее). Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). Перелезание через препятствие высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижные игры на развитие памяти.	1	
33	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.	1	
34	1 часть гимнастической комбинации. Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1	
35	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.	1	
36	Подвижные игры с мячом. Приемы закаливания.	1	
37	Перекат в группировке из упора присев (2часть гимнастической комбинации). Перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения на точность выполнения. Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1	
38	2 часть гимнастической комбинации. Ходьба с изменением длины шагов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8-10 реек).	1	

39	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	
40	Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	
41	Упражнения для развития мышц туловища. Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	
42	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе руки вверх). Перешагивание через лежащие на полу предметы. Перешагивание через веревку, висящую на высоте 20-30 см. Упражнения для развития мышц ног	1	
43	Подвижные игры с мячом. Способы саморегуляции.	1	
44	Перекат «Бревнышко» на 8 счетов. Упражнения для развития мышц всего тела. Броски мяча в щит, в ворота. Ходьба по доскам, расположенным по прямой линии. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	
45	Гимнастическая комбинация 3 части. Сидя, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища. Преодоление препятствий высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижная игра на развитие внимания.	1	
46	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.	1	
47	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
48	Работа на тренажёрах: конус, цилиндр, ходули, фитбольные мячи.	1	
Подвижные игры, эстафеты (10 ч)			
49	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.	1	
50	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр) .	1	
51	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные	1	

	игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.		
52	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).	1	
52	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	
54	Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.	1	
55	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.	1	
56	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).	1	
57	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.	1	
58	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	
Лыжная подготовка (17 ч)			
59	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжи – как вид спорта. Лыжный инвентарь. Подвижные игры на внимание.	1	
60	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1	
61	Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника Упражнение «маятник».	1	
62	Транспортировка лыж к месту занятий. Ходьба с лыжами на плече. Обучение навыкам самообслуживания. Упражнение «маятник» на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1	
63	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.	1	
64	Имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок. Игра с парашютом.	1	
65	Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «День-ночь».	1	
66	Подвижные игры на развитие внимания. Естественные основы.	1	
67	Учет техники ступающего шага. Ознакомление с низкой стойкой лыжника. Подвижные игры с мячом.	1	
68	Способы безопасного падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».	1	

69	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	
70	Имитация скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.	1	
71	Учет техники скользящего шага. Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	
72	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов	1	
73	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	
74	Резервный урок	1	
75	Резервный урок	1	
Легкая атлетика (23 ч)			
76	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.	1	
77	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».	1	
78	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	
79	Развитие скоростно-силовых качеств. Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1	
80	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	
81	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	
82	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».	1	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «достань колокольчик».	1	
84	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	
85	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание теннисного мяча на технику выполнения. Игра «Найди предмет».	1	
86	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».	1	

87	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1	
88	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	
89	Метание мяча одной рукой на дальность полета. Подвижная игра с элементами голбола.	1	
90	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры на внимание.	1	
91	Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 10м на технику. Подвижная игра с элементами бега.	1	
92	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции 10м с ускорением. Подвижные игры с бегом.	1	
93	Приемы закаливания. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора.	1	
94	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени.	1	
95	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 15 м с учетом техники и с максимальным ускорением с учетом времени. Устный опрос.	1	
96	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.	1	
97-99	Эстафеты на фитболах, с мячом. Работа на тренажерах.	3	

2 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КЛАСС

3 часа в неделю. (102 ч.)

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведен ия
1	<i>Ходьба и бег (4 ч)</i>	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	
3		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
4		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	
5 6	<i>Бег по пересеченн ой местност и(3ч)</i>	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	
7		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	
8	<i>Прыжки (3 ч)</i>	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
9		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	

10		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	
11	<i>Метание малого мяча (3 ч)</i>	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
12		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
13		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
14-15	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	
16-17		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	
18-19		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
20-21		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
22-23		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
24-25		Бросок мяча снизу на месте в щит.	

		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
26-27		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	
28	<i>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)</i>	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
29		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	
30		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
31		Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
32-33		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
34-35 36	<i>Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)</i>	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	

		Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	
		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
37		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
38		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
39		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
40-41	Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
42		Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	
43		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
44		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	

		Развитие силовых способностей	
45	<i>Подвижные игры(4ч.)</i>	Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
46		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
47		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
48		ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
49-50	Инструкция по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.	
51-52	Передвижение в колонне на лыжах.	Организуемые команды и приемы. ступающий шаг. Боковые шаги. Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков в даль.	
53-54	Скользкий шаг без палок.	Организуемые команды и приемы. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Разучивание скользкого шага.	
55-56	Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж.	Скользкий шаг без палок. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?».	
57-58	Приставные шаги на лыжах.	Приставные шаги влево, вправо (знакомство). Совершенствование техники передвижения ступающим и скользким шагами на лыжах.	
59-60	Совершенствование	Закрепление навыка передвижения ступающим,	

	твование изученных элементов.	скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый? «Кто дальше проскользит?»».	
61-62	Ходьба скользящим шагом	Ходьба по лыжне скользящим шагом на дистанцию 20м (поочерёдно каждой ногой, двумя ногами), на дистанцию 30м. игры без лыж.	
63-64-65	Игры на лыжах и без.	Правила безопасного катания с горок. Игровые упражнения, катание на ледянках, снежокатах.	
66	<i>Подвижные игры</i>	Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
67		ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
68		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
69		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
70		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
71		ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
72		Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра « паук и мухи», «река и ров».	
73		Упражнения в прыжках в длину. Разучивание прыжков через скакалку. Игра «Удочка». «мяч своему игроку». «борьба за мяч».	
74		Правила отношений в играх. “Салки”« Жмурки», «чай-чай выручай».	
75		ОРУ «боевые петухи», «гусеница», «колдуны», «второй лишний.»	

76-77	<i>Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч.)</i>	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	
78-79		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	
80-81		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	
82-83		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
84	<i>Техника безопасности. Развитие выносливости.</i>	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И	
85-87	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	
88	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». Прыжки в длину с места – на результат.	

89	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	
90-91	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	
92	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 м на результат Переменный бег – 5 минут.	
93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Бег 60 м на результат. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	
94	Метание(3 ч.)	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	
95		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	
96		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	
97	Бег по пересеченной местности (6ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	
98		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	

		Развитие выносливости	
99		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	
100		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	
101		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	
102		Итоговый урок. Игры по желанию детей.	

3 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КЛАСС

3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ (102ч.)

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
1	Ходьба и бег (9 ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	
2		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
3		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
4		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
5		Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	
6		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
7		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	
8		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	
9		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	
10		Прыжки (3 ч)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей
11	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К		

		своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	
12		Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок в длину с места Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	
13	Метание (3 ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	
14		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	
15		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
16	Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
17		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
18		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
19		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
20		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	
21		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
22		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
23		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра Мяч соседу». Развитие координационных способностей	

24		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
25		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
26		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
27		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
28	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
29		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
30		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	
32		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
33		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра	

		«Светофор». Развитие координационных способностей		
34	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
35		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
36		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		
37		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		
38		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		
39		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		
40		Лазание (6 ч)	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	
41			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	
42			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через			

		коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
4 4		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	
4 5		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
4 6	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
4 7		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
4 8		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
4 9	Инструктаж по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.	
5 0	Передвижение в колонне на лыжах.	Организующие команды и приемы. Передвижение в колонне на лыжах.	
5 1 - 5 2	Скользкий шаг баз палок.	Организующие команды и приемы. Передвижение в колонне на лыжах. Совершенствование ступающего шага. Скользящий шаг баз палок.	
5 3	Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Скользкий шаг с палками. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток и носков лыж.	
5 4 - 5 5	Торможение	Торможение падением. Разучить торможение «плугом». Спуск в стойке лыжника. Ходьба на лыжах до 1 км.	
5 6 - 5 7	Подъёмы	Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Спуск в стойку лыжника. Ходьба на лыжах до 1 км.	
5 8 - 5 9	Прогулка на лыжах по пересеченной	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Скользящий шаг с палками	

	местности		
60	Подъёмы, спуски, торможение.	Подъем “лесенкой”, «елочкой». Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Торможение падением, «плугом».	
61	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 1,5 км. в медленном темпе.	
62	Повороты переступанием на месте.	Укладка лыж. Повороты переступанием на месте. Эстафеты на лыжах и без лыж.	
63 - 64	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Передвижение ступающим, скользящим шагом.	
65 - 66	Подъёмы, торможение, спуски.	Подъем «Лесенкой», спуск с уклона. Подъем «Елочкой», спуск с уклона. Развитие выносливости.	
67 - 68	Игры на лыжах	Игры на лыжах: «Смелее с горки», «Кто самый быстрый»	
69 - 70	Игры на лыжах	П/и «Веер», «подними предмет» , “Кто дальше скатится”	
71	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
72		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
73		ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	
74		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
77		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
78		ОРУ в движении. “Космонавты”, “Мышеловка” Вышибалы», «Перестрелка»	
79 - 80	Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в	

	баскетбола	цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	
81 - 82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	
86		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	
87		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	
88 - 89		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
90	Прыжки (3 ч) Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	
91		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	
92		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	

93	Метание мяча (3 ч)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	
94		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	
95		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
96	Ходьба и бег (7 ч)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
97		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
98		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
99		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
100		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	
101		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	
102		Итоговый урок. Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	

4 СПЕЦИАЛЬНЫЙ КЛАСС
102 часа в год (3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности.	Дата проведения
		1.Легкая атлетика	
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	Вводный урок. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий лёгкой атлетикой. П/И «узнай по голосу».	
2.	Понятие о правом и левом флангах	Понятие о правом и левом флангах. Быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд. О.Р.У. без предмета. Прыжки на двух ногах. выполнять две серии по 6 раз с интервалом отдыха 1,5-2 минуты. П/И «Тройки».	
3.	Прыжки	Равнение в шеренге налево, направо. Быстрый бег на месте: 3-4 раза по 6-8 секунд. О.Р.У. без предмета. Прыжки на двух ногах. Выполнять две серии по 10 раз с интервалом отдыха 1,5-2 минуты. П/И «Тройки».	
4.	Бег. Прыжки	Равнение в шеренге налево, направо, на середину. Медленный бег на месте : 2-3 раза по 30-40 секунд. О.Р.У. с малым мячом. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед- 10-12 прыжков. Выполнять по 2 раза на каждую ногу с интервалом отдыха между ними 1-2 минуты. П/И «Салки с домами».	
5.	Прыжки на одной ноге.	Рапорт. Медленный бег на месте: 3-4 раз по 40-50 секунд. О.Р.У. с малым мячом. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 10-12 прыжков. Выполнять по 2 раза на каждую ногу с интервалом отдыха между ними 1-2 минуты. П/И « Салки с домами».	
6.	Строевые упр-ия. Прыжки.	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с прыжками (после каждого пятого шага). О.Р.У. с флажками. Прыжки в длину с места на точность приземления 100-110 см. выполнить 3-4 раза. П/И «Салки на одной ноге».	
7.	Строевые упр-ия. Прыжки.	Расчет в шеренге и в колонне по одному , на «первый-второй». Бег с ускорением. О.Р.У. с флажками. Прыжки в длину с места на тонность приземления 100-110 см. Выполнить 3-4 раза. П/И «Салки на одной ноге».	
8.	Бег. Прыжки через скакалку.	Растет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй». Равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно с одной ноги на другую с продвижением вперед до 30см. П/И «Догоняй мяч».	
9.	Строевые	Повороты на месте направо и налево на пятке одной	

	упр-ия Прыжки через скакалку	ноги и на носке другой. Равномерный бег 2-3 раза по 40 секунд. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно с одной ноги на другую с продвижением вперед до 30см. П/И «Догоняй мяч».	
10.	Строчевые упр-ия. Метание мяча.	Повороты на месте направо и налево на пятке одной ноги и на носке другой. Медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты. О.Р.У. без предмета. Метание мяча (из положения боком в направление метания). П/И «Быстрей».	
11.	Строчевые упр-ия Метание мяча.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег 3-4 раза по 2 минуты. О.Р.У. без предмета. Метание мяча из положения стоя боком в направление метания. П/И «Быстрей».	
		2.Гимнастика, подвижные игры.	
12.	ТБ на уроках гимнастики.	Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий гимнастикой. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80см. Удержание на голове груза весом 200гр. Ходьба с грузом на голове.	
13.	Строчевые упр-ия, лазанье	Здоровье и утренняя гимнастика. Строчевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Кувырок вперед в группировки из упора присев. Преодоление полосы препятствий перелезанием. Удержание на голове груза весом 200гр. Ходьба с грузом на голове.	
14.		Самоконтроль учащихся за интенсивностью нагрузки по показателям пульса. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Кувырок вперед в группировке из упора присев. Ходьба по бревну (высота 50-60 см) с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна) и подлезание (сидя в полуприседе) под веревочку (веревочка на 70-80 см.выше бревна).	
15.		Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку, работоспособность. Повороты на 90градусов без разделений. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку и подлезание под веревочку.	
16.		Дыхание при выполнении упражнений. Строчевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку и подлезание под веревочку. Ходьба с грузом на голове весом 200гр. .	
17.		Повороты на 90 градусов без разделений.	

	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Расхождение вдвоем на гимнастической скамье. Стоя продольно на бревне (высота 50-60 см.), ловля мяча, брошенного партнером.	
18.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Расхождение вдвоем на гимнастической скамье. Стоя продольно на бревне (высота 50-60 см.), ловля мяча, брошенного партнером.	
19.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Стойка на лопатках из положения лёжа на спине с опорой ногами на стенку.	
20.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Стойка на лопатках из положения лёжа на спине с опорой ногами на стенку. Балансирование гимнастической палки ногами.	
21.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Сидя на гимнастической скамейке, изучение захвата каната скрестно.	
22.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по наклонной плоскости или гимнастической скамейке, установленной под углом в 20-25 градусов с переходом на гимнастическую стенку, на бревно и другие снаряды (голову держать прямо). Сидя на гимнастической скамейке, изучение захвата каната скрестно.	
23.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по канату на высоту до 2м. свободным способом в 3-4 перехвата. Кружение во время ходьбы на 540 градусов в разные стороны.	
24.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по канату на высоту до 2м. свободным способом в 3-4 перехвата.	

		3. Гимнастика. Подвижные игры	
25.	Гимнастика. Подвижные игры	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150-200гр.) на голове: повороты головы, повороты кругом, приседание. Положение сед на гимнастической скамейке, одна нога прямая, другая – согнутая без опоры руками. Чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180 градусов.	
26.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150-200гр.) на голове: лазанье вверх и вниз по гимнастической скамейке. Положение сед на гимнастической скамейке, одна нога прямая, другая – согнутая без опоры руками. Чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180 градусов. Ритмизированная ходьба и бег с хлопками и элементами движения рук.	
27.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150-200гр.) на голове: вправо, влево по гимнастической стенке. Ходьба и бег соответственно по характеру музыки (тихо, быстро). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, хлопki выполняются каждую четверть, на каждую первую четверть. Парные и групповые упражнения, выполняемые под музыку.	
28.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150-200гр.) на голове: вправо, влево по гимнастической стенке. Ходьба и бег соответственно по характеру музыки (тихо, быстро). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, хлопki выполняются каждую четверть, на каждую первую четверть. Парные и групповые упражнения, выполняемые под музыку.	
29.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Понятие о такте и музыкальной фразе. Выдвижение ноги из 3-ей позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й и 2-й позициях. Позиции рук.	
30.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. П/И «Охотники и утки», «Слушай сигнал».	
31.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. П/И «Охотники и утки».	
32.		Строевые упражнения. Повороты. П/И «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах».	
33.		Строевые упражнения. Повороты. П/И «Вызов номеров», «Передача мячей в	

		колоннах».	
		4. Игра в шашки. Подвижные игры.	
34.	Игра в шашки. Подвижные игры	Упражнения в равновесии. Лазанье по лестнице.	
35.		Упражнения с гимнастическим обручем. Лазанье по лестнице.	
36.		Игра в шашки. Расстановка фигур на поле.	
37.		Игра в шашки. Движение фигур по полю.	
38.		Игра в шашки. Движение фигур по полю.	
39.		Игра в шашки. Движение фигур по полю.	
40.		Игра в шашки. Движение фигур по полю.	
41.		Игра в шашки. Понятие «дамка».	
42.		Игра в шашки. Игра в парах.	
43.		Игра в шашки.	
44.		Строевые упражнения. Повороты. Набивание теннисного мяча ракеткой правой рукой.	
45.		Строевые упражнения. Набивание правой и левой рукой. Отбивание теннисного мяча ракеткой стена-пол-стена.	
46.		Строевые упражнения. О.Р.У. с мячом. Набивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Стена-пол-стена.	
47.		Строевые упражнения. Повороты.ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	
48.		Строевые упражнения. Повороты.ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	
		5.Подвижные игры. Легкая атлетика.	
49.	Подвижные игры. Легкая атлетика.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Высокое подбрасывание мяча и ловля его. Игра в городки. П/И «Хитрая лиса».	
50.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Высокое подбрасывание мяча и ловля его. Игра в городки. П/И «Хитрая лиса».	
51.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Высокое подбрасывание мяча и ловля его, после дополнительных движений (приседания, повороты кругом и др.). П/И «Ручной мяч».	
52.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Высокое подбрасывание мяча и ловля его, после дополнительных движений (приседания, повороты кругом и др.). П/И «Ручной мяч».	
53.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. П/И «Ручной мяч».	
54.		Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег.	

	О.Р.У. с флажками. Ходьба по прямой – воспроизведение участков пути (10, 15,20,30 м.). П/И «Два города». «Передача мячей в колоннах».	
55.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Повороты на месте и движения по сигналу (голос учителя, товарищи). П/И «Два города», «Передача мяча в колоннах».	
56.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. П/И «Линейная эстафета».	
57.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. П/И «Линейная эстафета».	
58	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Ходьба в рассыпную с последующим построением на ходу в колонну по одному. Ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию. П/И «День и ночь».	
59.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Ходьба в рассыпную с последующим построением на ходу в колонну по одному. Ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию. П/И «День и ночь».	
60.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Бег с выдерживанием одинаковой длины шага. П/И «Русская лапта».	
61.	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Бег с выдерживанием одинаковой длины шага. П/И «Русская лапта».	
62.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У. с малым мячом. Метание разных предметов через препятствия с расстояния 3-4м. П/И «Попрыгунчики-воробушки».	
63.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У. с малым мячом. Метание разных предметов через препятствия с расстояния 3-4м. П/И «Попрыгунчики-воробушки».	
64.	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У. с флажками. Метание мяча в щит с расстояния 4-6м. П/И «Мяч-маятник».	
65.	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У.с флажками. Метание мяча в щит с расстояния 4-6м. П/И «Мяч-маятник».	
66.	Повороты на 90* без разделений. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У. со скакалкой. Метание мячей в движущуюся цель.	

		П/И «Будь осторожен».	
67.		Передвижение по диагонали, противоходом и змейкой. Бег в медленном темпе 1000м. О.Р.У. со скакалкой. Метание мячей в движущуюся цель. П/И «Будь осторожен».	
68.		Игровой урок: игры, эстафеты с элементами пройденного материала учебного года. Беседа о правилах закаливания и режима дня во время летних каникул. Игры на выбор детей.	

Тесты для определения физической подготовленности обучающихся

1. Тест «Бег на 30-60 метров с высокого старта» (быстрота)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подаёт сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встаёт лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперёд. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом-лидером. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Время определяют с точностью до 0,1 с. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. Тест «Гибкость»

Оценивается при выполнении наклона вперёд стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног — на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперёд, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закреплённой линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикреплённой на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперёд и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. Тест «Прыжок в длину с места» (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачёт идёт лучший результат.

4. Тест Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. Тест Упражнение на пресс за 30 секунд — «складочка»

Из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

6. Тест Челночный бег 3x10м (скоростно-координационные)

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с. Слепой выполняет задание в паре с «лидером»

7. Тест Подтягивание (мальчики — из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

8. Тест Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6—8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

9. Тест Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.

Для её сооружения используют обычные гимнастические инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из трёх, четырёх препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определённых двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже даётся примерное описание полосы препятствий для учащихся I и V классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий:

- 1) На двух гимнастических матах в длину из положения лёжа на спине, руки вверху, перекаты на живот — на спину (2 раза); встать.
- 2) Ползание по-пластунски по трём гимнастическим матам в длину.

Подъем по гимнастической стенке при помощи рук и ног до 4-й рейки от пола с последующим прыжком на мат в глубине залаю