

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
Кемского муниципального района



«Утверждено»
Директор МБОУ Кемской СОШ № 2  Жеребцов А.В.
Приказ № 129 от 21.09.2020г.

АДАптированная основная общеобразовательная
ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(вариант 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование курса, класс)

Срок освоения программы 4 года

Разработчики: рабочая группа
по внедрению ФГОС НОО

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

4. Постановление от 10 июля 2015 года № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена с учетом:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно–оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников и общества.

Основная цель изучения предмета

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

Основные задачи изучения предмета

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

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

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных предусматривает:

- обогащение чувственного опыта; о коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

Программой предусмотрены следующие виды работы

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Общая характеристика учебного предмета

программа характеризуется направленностью:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных и предметных результатах образовательного процесса и

активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты освоения обучающимися 1класса

Личностные результаты:

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни;
- наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;
- принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика».

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- задавать вопросы.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Познавательные учебные действия:

- строить сообщения в устной форме;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися 2 класса

Личностные результаты:

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- ;- наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни;
- наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;
- принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; о учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогическим

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные учебные действия:

- строить сообщения в устной форме;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).

Планируемые результаты освоения обучающимися 3 класса

Личностные результаты:

- наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни;
- наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;
- принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- задавать вопросы;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;

- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими

. Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия:

- строить сообщения в устной форме;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- представления о двигательных действиях;

- знание основных строевых команд;

- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; о совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися 4 класса

Личностные результаты:

- наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни;

- наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;

- принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- задавать вопросы;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; о активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия:

- строить сообщения в устной форме;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры Эстафеты. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. Игра «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр.. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты.

Подвижные игры

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры: «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ

АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещен».

Акробатические упражнения Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в виси на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90

м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры Эстафеты с предметами и без них. Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув

ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чейголосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточкаиголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двух-шажного с попеременным двух-шажным. Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши»,

«Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами. Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». Подвижные игры на основе волейбола Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через

гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По физкультуре в 1 классе на 2020 /2021 учебный год (1 час в неделю и 2 часа на самостоятельное изучение) 99 часов .

№ урока	Дата	Кол-во часов	Тема	Виды деятельности
1		1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Разучивание. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». Тестирование.
Лёгкая атлетика 26 ч				
2		1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».
3		1	Ходьба и бег в колонне.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по

				<p>одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p> <p>Повторение. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».</p>
4		1	Ходьба и бег в колонне.	<p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»</p>
5		1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	<p>Подводящие упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы по разметке.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p>
6		1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	<p>Подводящие упражнения. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба с преодолением препятствий</p> <p>Повторение. Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках.</p>

				Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».
7		1	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	<p>Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе.</p> <p>Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p> <p>Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.</p>
8		1	Непрерывный бег с изменением темпа	<p>Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу</p> <p>Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу</p> <p>Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p>
9		1	Непрерывный бег с изменением темпа	<p>Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Разучивание. Бег с преодолением препятствий</p> <p>Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».</p>
10		1	Непрерывный бег с изменением темпа	<p>Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами.</p> <p>Разучивание. Бег с подлезанием по дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>

				Повторение. Бег с преодолением препятствий
11		1	Прыжки на двух ногах	<p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p>Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Повторение. Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».</p>
12		1	Прыжки на двух ногах	<p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h-20 см.</p> <p>Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»</p>
13		1	Прыжки на двух ногах	<p>Подводящие упражнения. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p> <p>Повторение.Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h-20 см.</p>

14		1	Подпрыгивание вверх	<p>Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Разучивание. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.</p>
15		1	Подпрыгивание вверх	<p>Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба сочетания с движениями рук.</p> <p>Разучивание. Подпрыгивание вверхс разбега с касанием висящего предмета.</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p>
16		1	Подпрыгивание вверх	<p>Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»</p> <p>Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.</p>
17		1	Прыжки с высоты с мягким	<p>Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки</p>

			приземлением.	<p>через мелкие предметы толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>
18		1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<p>Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p>Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p> <p>Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>
19		1	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	<p>Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени.</p> <p>Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение».</p> <p>Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.</p>
20		1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание</p>

				<p>малого мяча снизу ведущей рукой.</p> <p>Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.</p>
21		1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p>Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.</p>
22		1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»</p> <p>Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p>
23		1	Метание с места в горизонтальную цель	<p>Подводящие упражнения. Ходьба змейкой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в</p>

			горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»
24		1	Метание с места в вертикальную цель Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой
25		1	Метание с места в вертикальную цель Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.
26		1	Метание мяча из седа из-за головы Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая

				гимнастика». Ходьба и бег змейкой.
27		1	Метание мяча из седа из-за головы	<p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p> <p>Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>
Основы знаний 1 ч.				
28		1	Сообщение теоретических сведений.	<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p>
Гимнастика 21 ч.				
29		1	Коррекция нарушений здоровья	<p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>
30		1	Коррекция нарушений здоровья	<p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p>

31		1	Коррекция нарушений здоровья	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> <p>Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p>
32		1	Ползание по гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p>
33		1	Ползание по гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».</p>
34		1	Ползание по гимнастический скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p>

35		1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание на четвереньках на заданное расстояние.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Повторение. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>
36		1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.</p> <p>Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.</p> <p>Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»</p>
37		1	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»</p> <p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.</p>
38		1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны.</p> <p>Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра</p>

				«Пустое место»
39		1	Упражнения равновесии	в Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» . Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.
40		1	Упражнения равновесии	в Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.
41		1	Упражнения равновесии	в Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»
42		1	Упражнения равновесии	в Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо

				<p>вперед перешагивая мелкие предметы.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»</p>
43		1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.</p>
44		1	Лазание по гимнастической стенке	<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>
45		1	Лазание по гимнастической стенке	<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»</p>

46		1	Лазание по гимнастической стенке	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p>
47		1	Лазание по гимнастической стенке	<p>Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p>
48		1	Лазание по гимнастической стенке	<p>Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»</p>
Основы знаний 1 ч.				
49		1	Сообщение теоретических сведений.	<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».</p> <p>Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>
Подвижные игры 26 ч.				

50		1	Подвижные игры с бегом	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»</p>
51		1	Подвижные игры с бегом	<p>Разучивание.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»</p>
52		1	Подвижные игры с прыжками	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»</p>
53		1	Подвижные игры с прыжками	<p>Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»</p>
54		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча об пол.</p> <p>Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»</p>
55		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».</p>

56		1	«Школа мяча»	<p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».</p>
57		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> <p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».</p>
58		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.</p>
59		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча от головы двумя руками о стену.</p> <p>Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»</p>
60		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Пас ведущей ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас ведущей ногой в парах.</p>

				<p>Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»</p>
61		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в воротики.</p> <p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»</p> <p>Повторение. Пас ведущей ногой в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?»</p>
62		1	«Школа мяча»	<p>Разучивание. Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки»</p>
63		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»</p>
64		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой</p>

				<p>в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>
65		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
66		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>
67		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»</p> <p>Повторение. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным</p>

				<p>шагом вправо.</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p>
68		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте.</p> <p>Разучивание. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки»</p>
69		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.</p> <p>Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»</p>
70		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек»</p> <p>Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</p>

71		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.</p>
72		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.</p> <p>Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»</p>
73		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.</p> <p>Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».</p>
74		1	«Школа мяча»	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками.</p> <p>Разучивание. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».</p>

				Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.
75		1	«Школа мяча»	Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
76		1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
Гимнастика 12 ч.				
77		1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками
78		1	Корректирующие упражнения	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»

79		1	Корригирующие упражнения	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p>
80		1	Корригирующие упражнения	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.</p>
81		1	Корригирующие упражнения	<p>Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Комплекс ОРУ с обручами</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>
82		1	Корригирующие упражнения	<p>Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>
83		1	Ползание	<p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках.</p> <p>Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.</p>
84		1	Ползание	<p>Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком.</p>

				<p>Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p>
85		1	Ползание	<p>Подводящие упражнения. Ползание по пластунски.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p>
86		1	Упражнения равновесии	в <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.</p>
87		1	Упражнения равновесии	в <p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчикахКоррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p>

88		1	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p>
Лёгкая атлетика 11 ч.				
89		1	Медленный бег.	<p>Подводящие упражнения. Быстрая ходьба держась за канат.</p> <p>Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.</p>
90		1	Медленный бег	<p>Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p> <p>Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»</p>
91		1	Медленный бег	<p>Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»</p> <p>Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.</p>
92		1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра</p>

				<p>«Бездомный заяц»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в движении.</p>
93		1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу.</p> <p>Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p>
94		1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании.</p> <p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p>Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p>
95		1	Быстрый бег.	<p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.</p>
96		1	Быстрый бег	<p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и</p>

				пчелы».
97		1	Быстрый бег	<p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p>Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
98		1	Метание с места на дальность	<p>Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.</p>
99		1	Метание с места на дальность	<p>Подводящие упражнения. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Тестирование.</p>

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика	40
3	Легкая атлетика	44
4	Игры	13
	Всего	102

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 ч				
1	Правила поведения и правила безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1	01.09.20	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	03.09.20	
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	04.09.20	
Легкая атлетика 22 ч				
Ходьба 7 ч				

4	Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стой!» «Класс, стройся!»	1	08.09.20	
5	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	10.09.20	
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1	11.09.20	
7	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	15.09.20	
8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	17.09.20	
9	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1	18.09.20	
10	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1	22.09.20	
Бег 6 ч				
11	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	24.09.20	
12	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1	25.09.20	

13	Бег на скорость 30 м.	1	29.09.20	
14	Прыжки в длину с места.	1	01.10.20	
15	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	02.10.20	
16	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1	06.10.20	
Прыжки 1 ч				
17	Прыжки в длину с шага.	1	08.10.20	
Метание 3 ч				
18	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	09.10.20	
19	Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	13.10.20	
Прыжки 1 ч				
20	Прыжки через короткую скакалку.	1	15.10.20	
Метание 4 ч				
21- 22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	2	16.10- 20.10.20	
23	ОРУ. Поднимание туловища. Метание малого	1	22.10.20	

	мяча.			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание малого мяча	1	23.10.20	

Игры 2 ч

25	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	03.11.20	
26	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	05.11.20	

«Гимнастика с основами акробатики» 20 ч

«Знания о физической культуре» 1 час

27	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. ОРУ.	1	06.11.20	
----	---	---	----------	--

Обще развивающие упражнения без предметов 5 ч

28	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	10.11.20	
29	Дыхательные упражнения.	1	12.11.20	
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	13.11.20	
31	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	17.11.20	
32	Комплекс корригирующих упражнений.	1	19.11.20	

Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами 5 ч

33	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	20.11.20	
34	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1	24.11.20	
35	Комплекс обще развивающих упражнений с обручем.	1	26.11.20	
36	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1	27.11.20	
37	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1	01.12.20	
Элементы акробатических упражнений 2 ч				
38	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	03.12.20	
39	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	04.12.20	
Лазанье 2 ч				
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1	08.12.20	
41	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1	10.12.20	
Висы 2 ч				
42	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	11.12.20	
43	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	15.12.20	
Равновесие 4 ч				
44	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	17.12.20	

45	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1	18.12.20	
46	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	22.12.20	
47	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	24.12.20	

«Игры» 9 ч

«Знания о физической культуре» (1 час)

48	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1	25.12.20	
49	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	12.01.21	
50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1	14.01.21	
51	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	15.01.21	
52	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1	19.01.21	
53	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1	21.01.21	
54	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1	22.01.21	
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	26.01.21	
56	Коррекционные игры (по выбору)	1	28.01.21	
57	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	29.01.21	

«Гимнастика с основами акробатики» 21 час

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной

дифференцировки и точности движений) 9 ч				
58	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	02.02.21	
59	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	04.02.21	
60	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	05.02.21	
61	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1	09.02.21	
62	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1	11.02.21	
63	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	12.02.21	
64	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	16.02.21	
65	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1	18.02.21	
66	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	19.02.21	
Переноска груза 4 ч				
67-68	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед.	2	25.02-26.02.21	
69	Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках).	1	02.03.21	
70	Переноска 8-10 гимнастических палок		04.03.21	

Лазания и перелезания 4 ч				
71	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1	05.03.21	
72	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1	09.03.21	
73	Обще развивающие упражнения по подражанию.	1	11.03.21	
74	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).	1	12.03.21	
Контрольно – измерительные материалы (тестирование) 4 ч				
75	Прыжки через короткую скакалку.	1	16.03.21	
76	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	18.03.21	
77	Поднимание туловища.	1	19.03.21	
78	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	30.03.21	
«Лёгкая атлетика» 22 ч				
«Знания о физической культуре» 1ч				
79	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	01.04.21	
Ходьба 4 ч				
80	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	02.04.21	
81	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.	1	06.04.21	
82	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	08.04.21	

83	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	09.04.21	
Прыжки 3 ч				
84	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	1	13.04.21	
85	Прыжки в длину с места.	1	15.04.21	
86	Прыжки в длину с места.	1	16.04.21	
Метание 4 ч				
87	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.	1	20.04.21	
88	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	1	22.04.21	
89	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы.	1	23.04.21	
90	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1	27.04.21	
Бег 2 ч				
91	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1	29.04.21	
92	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).	1	30.04.21	
Прыжки 1 ч				
93	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	04.05.21	
Метание 1 ч				
94	Метание с места малого мяча вдаль.	1	06.05.21	
Контрольно – измерительные материалы (тестирование) 7 ч				
95	Быстрый бег на скорость. Бег 30 м.	1	07.05.21	

96	Прыжки в длину с места.	1	11.05.21	
97	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	13.05.21	
98	Прыжки через короткую скакалку.	1	14.05.21	
99	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	18.05.21	
100	Поднимание туловища.	1	20.05.21	
Метание 1 ч				
102	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.	1	25.05.21	
Игры 2 ч				
	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».			

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе.

Кол-во часов	№ урока	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Словарь.	Оборудование;
Раздел программы основы знаний - 1 час					

1	1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения.
---	---	-----------------------------------	---	---

Раздел программы легкая атлетика -26 часов

1	2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 разноцветных флажка. Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.
1	3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые

			3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
1	4	Легкая атлетика.	1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!»,	Место проведения занятий: спортивный

		Метание в горизонтальную цель.	<p>«Вольно!»;</p> <p>2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;</p> <p>3) метание в горизонтальную цель;</p> <p>4) выполнение поворотов на месте;</p> <p>5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».</p>	<p>зал.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.</p> <p>Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.</p>
1	5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	<p>1) выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;</p> <p>3) обучение правильному бегу;</p> <p>4) выполнение прыжка в длину с места;</p> <p>5) игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.</p> <p>Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.</p>

1	6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка. Словарь: команда, игроки, метание, дальность.
1	7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки. Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал.
1	8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов; 3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы. Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони.
1	9	Легкая атлетика.	1) расчет на первый-второй с перестроением в	Место проведения занятий: спортивный

1	10	<p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Легкая атлетика. Метание на дальность.</p>	<p>две шеренги;</p> <p>2) выполнение упражнений с флажками;</p> <p>3) выполнение перекатов;</p> <p>4) метание в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>5) игра «Заяц без домика».</p> <p>1) прыжки в длину с трех-четырех шагов;</p> <p>2) обучение метанию на дальность;</p> <p>3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».</p>	<p>зал.</p> <p>Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 x 0,8 м.</p> <p>Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.</p> <p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.</p> <p>Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.</p>
1	11	<p>Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1) общеразвивающие упражнения без предметов;</p> <p>2) обучение прыжкам в длину с разбега;</p> <p>3) зачет по метанию на дальность;</p> <p>4) ходьба по ориентирам;</p> <p>5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.</p> <p>Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.</p>
1	12	<p>Легкая атлетика.</p>	<p>1) общеразвивающие упражнения без предмета;</p>	<p>Место проведения занятий: площадка</p>

		Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	<p>две шеренги;</p> <p>6) выполнение упражнений с флажками;</p> <p>7) выполнение перекатов;</p> <p>8) метание в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>9) игра «Заяц без домика».</p>	<p>зал.</p> <p>Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 x 0,8 м.</p> <p>Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.</p>
1	10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	<p>4) прыжки в длину с трех-четырёх шагов;</p> <p>5) обучение метанию на дальность;</p> <p>6) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.</p> <p>Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.</p>
1	11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	<p>6) общеразвивающие упражнения без предметов;</p> <p>7) обучение прыжкам в длину с разбега;</p> <p>8) зачет по метанию на дальность;</p> <p>9) ходьба по ориентирам;</p> <p>10) игры «Защита укрепления», «По сигналу».</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.</p> <p>Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.</p>
1	12	Легкая атлетика.	1) общеразвивающие упражнения без предмета;	Место проведения занятий: площадка

1	13	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.</p>	<p>2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта;</p> <p>3) прыжки в длину с разбега;</p> <p>4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»</p> <p>1) Различные виды ходьбы и бега;</p> <p>2) упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>3) отработка фазы прыжка в длину с места;</p> <p>4) метание в цель;</p> <p>5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».</p>	<p>около школы.</p> <p>Оборудование: рулетка, секундомер, булавки, флажок.</p> <p>Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда.</p> <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 х 0,8 м, гимнастический мат.</p> <p>Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.</p>
1	14	<p>Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.</p>	<p>1) выполнение прыжков в длину с разбега;</p> <p>2) бег на дистанцию 60 м;</p> <p>3) упражнения с флажками;</p> <p>4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»</p>	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча.</p> <p>Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета.</p>
1	15	<p>Легкая атлетика. Ходьба и бег переступанием</p>	<p>1) выполнение поворотов направо, налево; повороты скругом;</p> <p>2) выполнение общеразвивающих упражнений</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки (по</p>

		через препятствие	с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
1	16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
1	17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе; 4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.

				Словарь: четверть, бревно, скамейка.
1	18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 х 0,8 м.
Раздел программы Подвижные игры - 9 часов				
1	19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда
1	20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Ведение мяча
1	21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи

1	22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Остановка, передача, пас
1	23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Внутренняя сторона стопы
1	24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить
1	25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Штанга, перекладина, гол

1	26	Подвижные игры. Футбол.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) 	<p>Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)</p> <p>Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Тайм, матч</p>
1	27	Подвижные игры. Футбол.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы. 3) Ведение мяча, огибая предметы 4) Остановка и передача мяча в парах 5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) 	<p>Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)</p> <p>Оборудование: Футбольные мячи</p>
Раздел программы основы знаний - 1 час				
1	28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. 	<p>Место проведения: спортивный зал</p> <p>Оборудование: Скакалка Словарь: Гимнастика</p>
Раздел программы гимнастика - 21 час				

1	29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!». 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.</p> <p>Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье.</p>
1	30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.</p> <p>Словарь: игра, поза, место, длина.</p>
1	31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.</p> <p>Словарь: игра, поза, место, длина.</p>
1	32	Гимнастика.	<ol style="list-style-type: none"> 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 4 пролета гимнастической</p>

1	33	Гимнастика.	<p>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;</p> <p>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».</p>	<p>стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.</p> <p>Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.</p>
1	34	<p>Гимнастика.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;</p> <p>2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;</p> <p>3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.</p> <p>Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.</p>
1	35	<p>Гимнастика.</p> <p>Упражнения с</p>	<p>1) прыжки в высоту;</p> <p>2) упражнения с гимнастической палкой;</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p>

		гимнастической палкой.	3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
1	36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
1	38	Гимнастика.	1) упражнения без предметов;	Место проведения занятий: спортивный

		Элементы акробатики.	<p>2) выполнение всех способов размыкания;</p> <p>3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;</p> <p>4) выполнение метания в цель;</p> <p>5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».</p>	<p>зал.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.</p> <p>Словарь: коврики, голос, бревно, цель.</p>
1	39	Гимнастика. Упражнения без предметов	<p>1) упражнения без предметов;</p> <p>2) выполнение всех способов размыкания;</p> <p>3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;</p> <p>4) выполнение метания в цель;</p> <p>5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.</p> <p>Словарь: коврики, голос, бревно, цель.</p>
1	40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	<p>1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;</p> <p>2) бег на выносливость (до 3—4 мин);</p> <p>3) метание в цель;</p> <p>4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).</p> <p>Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.</p>
1	41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими	<p>1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;</p> <p>2) бег на выносливость (до 3—4 мин);</p>	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: 4 пролета гимнастической</p>

1	42	палками Гимнастика. Упражнения в равновесии	3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
1	43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
Раздел программы Подвижные игры 5 часов				
1	44	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	45	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи

			3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Словарь: Волейбол, сетка
1	46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
1	48	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
Раздел программы основы знаний - 1 час				
1	49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов				

1	50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи, флажки Словарь: Ступающий шаг.
1	51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
1	52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием
1	53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее подготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.
1	54	Лыжная подготовка.	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».	Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки. Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка.

1	55	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
1	56	Лыжная подготовка. Скользкий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
1	57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
1	58	Лыжная подготовка.	1) передвижение приставными шагами влево и вправо;	Место проведения занятий: участок возле школы.

		Подъем лесенкой прямо	<ul style="list-style-type: none"> 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?». 	Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
1	59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	<ul style="list-style-type: none"> 1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками 	<p>Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.</p> <p>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.</p> <p>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.</p>
1	60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	<ul style="list-style-type: none"> 1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками 	<p>Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.</p> <p>Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.</p> <p>Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.</p>

1	61	Лыжная подготовка. Скользкий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользкий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
1	63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользкого шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.
1	64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользкого шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.

1	65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
1	66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.

Раздел программы основы знаний - 1 час

1	67	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
---	----	-----------------------------------	--	---

Раздел программы подвижные игры - 8 часов

1	68	Подвижные игры.	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.
---	----	-----------------	--	--

				Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно.
1	69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола 	<p>Место проведения: Спортивный зал.</p> <p>Оборудование: баскетбольные мячи</p>
1	70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола 	<p>Место проведения: Спортивный зал.</p> <p>Оборудование: баскетбольные мячи</p>
1	71	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.</p>
1	72	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»); 2) выполнение лазанья по наклонной 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p>

			гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».	Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся).
1	73	Подвижные игры	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.
1	74	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
1	75	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу

			3) обучение перекаату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
Раздел программы основы знаний - 1 час				
1	76	Сообщение теоретических сведений.	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.	
Раздел программы гимнастика - 12 часов				
1	77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) передвижение с сохранением равновесия; 4) игра «Волк во рву».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата. Словарь: игра, волк, ров, лазанье.
1	78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на

1	79	Гимнастика. Прыжки в высоту	<ol style="list-style-type: none"> 1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». 	<p>которые установлены по два кубика. Словарь: бревно, конь, перелезание, зал.</p> <p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).</p> <p>Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.</p>
1	80	Гимнастика. Прыжки в высоту	<ol style="list-style-type: none"> 1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).</p> <p>Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.</p>
1	81	Гимнастика. Прыжки в высоту	<ol style="list-style-type: none"> 1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 	<p>Место проведения занятий: спортивный зал.</p> <p>Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные</p>

				Словарь: секундомер, космонавты, движение.
1	85	Гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> 1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты». 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).</p> <p>Словарь: метание, прыжок, место, разбег.</p>
1	86	Гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> 1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты». 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).</p> <p>Словарь: метание, прыжок, место, разбег.</p>
1	87	Гимнастика. Упражнения без предмета	<ul style="list-style-type: none"> 1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?». 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).</p> <p>Словарь: урок, метание, площадка, стадион.</p>
1	88	Гимнастика. Упражнения без предмета	<ul style="list-style-type: none"> 1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?». 	<p>Место проведения занятий: площадка около школы.</p> <p>Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).</p>

Словарь: урок, метание, площадка, стадион.

Раздел программы легкая атлетика - 14 часов

1	89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
1	91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
1	92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега;	Место проведения занятий: спортивная площадка.

		с разбега	3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
1	93	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
1	94	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
1	95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
1	96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков,

			14.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами.
			порядок строгий».			
1	97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 x 70 см, гимнастические палки.		
1	98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 x 70 см, гимнастические палки.		
1	99	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Место проведения: спортивная площадка		
1	100	Легкая атлетика.	1) Строевые упражнения 2) ОРУ, ходьба и бег. 3) Развитие скоростно-силовых способностей. 4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Место проведения: спортивная площадка		
1	101	Легкая атлетика.	1) «Челночный» бег 3x10м.	Место проведения: спортивная площадка		

1	102	Прыжок в длину с места	2) Контроль прыжка в длину с места. 3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	Оборудование: секундомер, рулетка
		Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1) ОРУ без предметов. 2) Игры-эстафеты. 3) Подведение итогов за год.	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: в зависимости от игр.

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе. (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимое на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).		Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета		Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.		Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.

4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	i	Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре.
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	i	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных

			упражнений.
7.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.

8.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
10.	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх.
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете
Подвижные игры (20 часов)			
12.	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.
13.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Отработка навыка подачи мяча сбоку.

14.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»). Участие в эстафете с обручами.
-----	--	---	--

15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
16.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете.
17.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».

19.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.
20.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».
21.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде». Выполнение тренировочных упражнений.
22.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».

23.	Игра «Мышеловка»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка». Выполнение тренировочных упражнений.
-----	------------------	---	--

24.	Игра «Эстафета зверей».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».
25.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей».
26.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.
27.	Игра «Вызов номеров».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров».
28.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.

29.	Игра «Кто обгонит?»	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений.
30.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
31.	Эстафеты с мячами.	1	Выполнение физических упражнений.

			Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.
Гимнастика (20 часов)			
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	i	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point.
33.	Кувырок назад и перекат.	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.

34.	Кувырок назад и перекат.	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.
35.	Лазание по вертикальному канату	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
36.	Лазание по вертикальному канату	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
37.	Лазание по вертикальному канату	i	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
38.	Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой	i	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих

			упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
40.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений с мячами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.

43.	Кувырок вперед - назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств. Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».
44.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
45.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных

46.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	упражнений. Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.
47.	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостики». Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений.

48.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
49.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами». Выполнение тренировочных упражнений.
50.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
51.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	Выполнение физических упражнений - общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
Лыжная подготовка (21 час)			
52.	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение практических заданий.

53.	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.
54.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции.
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. Участие во встречной эстафете.
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов и торможения, прохождение дистанции.
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.

59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.
60.	Повороты «Переступанием».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождение дистанции.
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов, прохождение дистанции.
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение

			дистанции.
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции. Участие в эстафете.
64.	Торможение «Упором».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения.

65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов и спусков.
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов. Выполнение контрольных упражнений на прохождение отрезков.
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов. Участие в эстафете.
68.	Торможение «Плугом».	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможения Участие в эстафете.
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения. Участие в эстафете.

70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной
-----	---	---	--

			подготовки на отработку торможения. Участие в эстафете.
71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема. Участие в эстафете.
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение разминки. Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема и спуска.

Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)

73.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.
74.	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу».
75.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.

76.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
77.	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
78.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на

			основе пионербола и баскетбола.
80.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
81.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.

82.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
84.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
85.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
86.	Ведение мяча правой - левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
87.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой - левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».

88.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой - левой рукой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на
-----	--	---	--

			основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Снайперы».
89.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Борьба за мяч».
90.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
91.	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Перестрелка».

92.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. Участие в подвижной игре.
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини - баскетбол.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в игре в минибаскетбол.
Легкая атлетика (7 часов)			

96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.
98.	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.

101.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе.
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе.
ИТОГО ПО КУРСУ:		102 часа (3 часа в неделю)	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024