

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №9 г. Киренска»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ П.А. Романова

Приказ №45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ А.А.Оленникова

Приказ №45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ А.А. Бушмагина

Приказ №45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 1-4 классов

(уровень коррекционный)

Учитель: Мигалкина Вера Владимировна

Киренск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся 1-4 коррекционных классов и разработана на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом от 19.12.2014г. № 1599
- ✓ Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
- ✓ Учебного плана МКОУ «Основная школа № 9 г. Киренска».

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

Задачи изучения предмета:

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

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития,

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

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МКОУ «Основная школа № 9 г. Киренска» рабочая программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов (3 часа в неделю). Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа (3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

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;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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;

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;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

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.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

Содержание учебного предмета.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое воспитание, интеллектуальное воспитание и двигательное воспитание (телесное воспитание).

| Наименование раздела | Содержание воспитания | Кол-во часов | | | |
|------------------------------|--|--------------|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Знания о физической культуре | Умственное направление. Воспитание способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта и в других областях ее проявления. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Легкая атлетика | Физическое направление. Воспитание выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера. | 39 | 41 | 39 | 39 |
| Гимнастика | Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувства ритма, внимания и памяти | 44 | 44 | 46 | 46 |
| Игры | Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде. | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Всего часов | | 99 | 102 | 102 | 102 |

Методы организации урока:

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

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

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

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках,

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

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

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

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

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы

к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с

гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

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

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

- **метание:** правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

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

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

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

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

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох-при поднятии рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу

двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с **флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с **малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с **малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх, перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с **большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

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

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

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

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба**:(ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

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

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

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

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

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

3 класс

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

Гимнастика:

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

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

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в

другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

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

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

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

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

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

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

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

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры:(«Два сигнала», «Запрещенное движение»).

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

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

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

4 класс

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

Гимнастика:

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

Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища, конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

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

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

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекаладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

Пионербол:

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

Личностные и предметные результаты освоения предмета

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала:

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;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- 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;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- 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;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности **1 класс.**

| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|--------------------------------|----------------|---|---|
| Лёгкая атлетика 27ч. | | | |
| Общие сведения-1 ч. | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в физкультурном зале. |
| Тестирование 1ч. | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| Строевые упражнения 2ч. | 3 | Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Разучить П.И. «Найди своё место» | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
| | 4 | Закрепление навыков построения. Построение по команде на заданном месте | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |

| | | | |
|-------------------|----|--|---|
| Ходьба 5ч. | 5 | Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| | 6 | Ходьба с изменением положения рук с высоким подниманием бедра. П.и. «Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
| | 7 | Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках. Разучить п.и. "Космонавты". | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением правильной осанки. |
| | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
| | 9 | Ходьба в чередовании с бегом. Закрепить п.и. «Космонавты» | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| Бег 7ч. | 10 | Перебежки по одному и в парах 10м., 20м., 30м. разучить п.и. "Мыши водят хоровод" | Уметь выполнять высокий старт. |
| | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 1 мин. | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1 мин; быстро пробежать 30 м. |
| | 12 | Бег в колонне в заданном направлении. Разучить п.и. "Салки маршем" | Уметь выполнять высокий старт. |
| | 13 | Челночный бег 3*10. Закрепить п.и. "Салки маршем" | Уметь выполнять высокий старт; быстро пробежать 30 м. |
| | 14 | Бег с преследованием. Разучить п.и. «Кто-то лишний» | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
| | 15 | Специально-беговые упражнения. Закрепление п.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
| | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение. "Охотники и утки" | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| Прыжки 6ч. | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги | Осваивать технику |

| | | | |
|---|----|--|---|
| | | на ногу, на месте и с продвижением вперёд. п.и. "Через ручеек" | прыжковых упражнений. |
| | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. п.и. "Мышеловка " | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
| | 19 | Прыжок двумя с места. Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| | 20 | Перепрыгивание через предметы. Напрыгивание на небольшую возвышенность | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
| | 21 | Обучение прыжкам через скакалку. Разучить п.и «Удочка» | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
| | 22 | Закрепить навыки работы со скакалкой. П.и. «Удочка» | Уметь правильно выполнять упражнение |
| Метание 3ч. | 23 | Правильный захват малого мяча. Стойка метящего. Игра «Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять стойку-шаг вперёд, правильно держать мяч |
| | 24 | Метание мяча из положения шаг вперёд п.и. "Пустое место" | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
| | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель. п.и. "Мяч в сачёк" | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| Игры на закрепление пройденного материала 2 ч. | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
| | 27 | Игры и эстафеты с предметами | Взаимодействовать с товарищами по команде. |
| Подвижные игры 24ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 28 | Знакомство учащихся с оборудованием спортзала. Правила Т.Б. | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| Упражнения с большими мячами 4ч. | 29 | Катание большого мяча сидя, стоя друг другу. | Уметь катать мяч партнёру и ловить катящийся мяч. |
| | 30 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой, ловля его двумя руками. | Умение ловить подброшенный мяч |

| | | | |
|---------------------------------------|----|--|---|
| | 31 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | Умение ловить отскочивший мяч |
| | 32 | Передача мяча двумя руками в парах. | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
| Упражнения с малыми мячами 4ч. | 33 | Разбрасывание собирание малых мячей. Катание мячей друг другу. | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
| | 34 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | Умение ловить подброшенный мяч |
| | 35 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
| | 36 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| Коррекционные игры 4ч. | 37 | Игра «Займи свое место» | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 38 | Игра «Наблюдатель» | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 39 | Игра «Запомни порядок». | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 40 | Игра «Весёлая Мозаика» | Осознанно применять правила игры на практике |
| Общеразвивающие игры 6ч. | 41 | Эстафета на мячах-прыгунах | Уметь пользоваться спортивным снарядам |
| | 42 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
| | 43 | Игра «Не давай мяч водящему» | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |
| | 44 | Игра «Вызов номеров» | Знать правила, применять на практике. |
| | 45 | Игра «Кто-то Лишний» | Знать правила, использовать на практике. |
| | 46 | Игра «Космонавты» | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| Игры с бегом и прыжками: 4ч. | 47 | Игра «Догони мяч» | Знать правила игры и применять их на практике. |
| | 48 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
| | 49 | Игра «Салки» | Умение применять |

| | | | |
|--|----|---|---|
| | | | правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| | 50 | Игра «Салки с маленьким мячом» | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| | 51 | Игра «Удочка» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
| Гимнастика и акробатика 27ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 52 | Элементарные сведения о гимнастическом оборудовании и снарядах. Правила Т.Б. | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| Строевые упражнения 5ч. | 53 | Построение в шеренгу по росту. Расчет по порядку. Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
| | 54 | Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроение из шеренги в круг. П.и. «Найди своё место» | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
| | 55 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание. П.и. «Рыболовы» | Понимать инструкцию учителя. Выполнять задание |
| | 56 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте. П.и. «Салки» | Выполнять задания учителя, следуя инструкцию и показу |
| Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 57 | Построение в обозначенном месте в круг. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад. П.и. «Запомни порядок» | Действовать согласно инструкции учителя |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч. | 58 | Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса. П.и. «Космонавты» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
| | 59 | Упражнения для мышц спины и живота. П.и «Салки с маленьким мячом» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 60 | Упражнения для мышц ног, укрепление голеностопных суставов и стоп. П.и. «Салки маршем» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 61 | Упражнения для формирования правильной | Выполнять упражнения по инструкции и показу |

| | | | |
|-----------------------------------|----|---|---|
| | | осанки. П.и. «Вызов номеров» | учителя |
| | 62 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 63 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 64 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| Равновесие 3ч. | 65 | Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук. | Уметь выполнять заданные упражнения |
| | 66 | Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком приставным шагом (с поддержкой) | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
| | 67 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба на носках на носках. | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |
| Лазание и перелезание 6 ч. | 68 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание двумя лёжа на скамье на животе. | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
| | 69 | Подлезание под препятствия и перелезание через горку матов. | Уметь преодолевать препятствия |
| | 70 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | Лазать по наклонной скамье |
| | 71 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | Уметь передвигаться по шведской стенке |
| | 72 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
| | 73 | Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле с поддержкой. | Уметь выполнять захват каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
| Висы и упоры 2ч. | 74 | Сгибание и разгибание ног в виси. Вис согнувшись, | Уметь выполнять висы согнувшись и |

| | | | |
|--------------------------------|----|---|--|
| | | прогнувшись | прогнувшись. Подтягивать колени к груди в висе. |
| | 75 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | Выполнять упор на низкой перекладине. |
| Кувырки и перекаты 2ч. | 76 | Перекат вправо, влево из положения, лежа на спине, руки вверх. Группировка. | Уметь выполнять перекаты, научиться делать правильно группировку. |
| | 77 | Кувырок вперед по наклонному мату из группировки. Стойка на лопатках. | Выполнять кувырок по наклонному мату, соблюдая Т.Б. |
| Опорные прыжки 2 ч. | 78 | Прыжок ноги врозь вдоль гимнастической скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
| | 79 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи. | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
| Подвижные игры 2ч. | 80 | Игра «Запомни порядок» | Знать правила игры и ее разновидности |
| | 81 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры и ее разновидности |
| | | Лёгкая атлетика 19ч. | |
| Общие сведения 1ч. | 82 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| Тестирование 1ч. | 83 | Бег 30м., прыжок в длину двумя ногами с места. Подтягивание. | Повысить свои результаты |
| Строевые упражнения 1ч. | 84 | Построение в одну шеренгу. Строевой шаг на месте, в движении. | Уметь строиться в колонну по росту. |
| Ходьба 2ч. | 85 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
| | 86 | Чередование ходьбы отрезками по 20, 30 м. | Выполнять задание по сигналу учителя |
| Бег 5ч. | 87 | Бег в ровном темпе 1 мин. ОРУ в движении | Пробегать в ровном темпе 1 мин, выполнять комплекс ОРУ в движении |
| | 88 | Беговые упражнения. ОРУ в движении | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
| | 89 | Беговые упражнения. ОРУ в движении | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |

| | | | |
|----------------------------|----|--|---|
| | 90 | Беговые упражнения. ОРУ в движении | Бег на короткую дистанцию в парах. |
| | 91 | Бег на короткую дистанцию: 10м., 20м, 30м. | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 |
| Прыжки 4ч. | 92 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперёд и в стороны. | По команде учителя выполнять задания |
| | 93 | Прыжки на небольшую возвышенность. Перепрыгивание через предметы. | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
| | 94 | Прыжок в длину двумя из низкого приседа. | Уметь выполнять прыжок с правильным взмахом рук |
| | 95 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
| Метание 2ч. | 96 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперёд. | Правильно выполнять стойку метателя. |
| | 97 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
| Подвижные игры: 2 ч | | | |
| | 98 | Игра «Кольцеброс» | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
| | 99 | Игры с элементами лёгкой атлетики. | Применять на практике приобретённые навыки |

2 класс.

| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|------------------------------|----------------|--|---|
| Лёгкая атлетика: 25ч. | | | |
| Общие сведения- 1 ч. | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. |

| | | | |
|--------------------------------|----|---|---|
| | | | Правила поведения в физкультурном зале. |
| Тестирование 1ч. | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| Строевые упражнения 2ч. | 3 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевые упражнения. П.И. «Запомни порядок» | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
| | 4 | Совершенствовать навыки построения. Построение на заданном месте | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |
| Ходьба 5ч. | 5 | Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами по кругу. П.и. "Запомни порядок" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| | 6 | Ходьба с изменением положения рук. П.и.«Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
| | 7 | Ходьба по прямой на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. П.и. "Космонавты" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением правильной осанки. |
| | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
| | 9 | Чередовании ходьбы и бега. п.и. «Салки» | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| Бег 7ч. | 10 | Бег в парах 10м.,20м.,30м.п.и. "Мыши водят хоровод" | Уметь выполнять высокий старт. |
| | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 2 мин. | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1 мин; быстро пробежать 30 м. |
| | 12 | Бег из различных стартовых положений. | Уметь ориентироваться и группироваться |
| | 13 | Челночный бег 3*10. | Уметь выполнять высокий |

| | | | |
|---|----|--|---|
| | | | старт; быстро пробежать 30 м. |
| | 14 | Бег с преследованием. п.и. «Кто-то лишний». | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
| | 15 | Специально-беговые упражнения. п.и. «Через между». | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
| | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение. "Охотники и утки" | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| Прыжки 6ч. | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, на месте и с продвижением вперед. п.и. "Через ручеек". | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. п.и. "Мышеловка". | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
| | 19 | Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| | 20 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание через возвышенность. | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
| | 21 | Бег через скакалку с продвижением вперед. п.и «Удочка». | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
| | 22 | Закрепить навыки работы со скакалкой. П.и. «Удочка». | Уметь правильно выполнять упражнение |
| Метание 3ч. | 23 | Метание мяча с места. п.и. «Метко в цель». | Уметь выполнять стойку-шаг вперед, правильно держать мяч. |
| | 24 | Метание мяча на дальность отскока. п.и. "Пустое место". | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
| | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель. п.и. "Мяч в сачёк". | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| Игры на закрепление пройденного материала 2 ч. | | | |
| | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
| | 27 | Игры эстафеты с предметами | Уметь действовать по инструкции учителя, сотрудничать с |

| | | | |
|---|----|--|--|
| | | | коллективом. |
| Подвижные игры 24ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 28 | Правила поведения в спортзале. Правила Т.Б. | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| Упражнения с большими мячами 4ч. | 29 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой, ловля его двумя руками. | Умение ловить подброшенный мяч |
| | 30 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | Умение ловить мяч после отскока. |
| | 31 | Передача мяча двумя руками в парах. | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
| | 32 | Перебрасывание мяча через низко натянутую сетку | Умение перебрасывать мяч через сетку. |
| Упражнения с малыми мячами 4ч. | 33 | Разбрасывание собирание малых мячей. Катание мячей друг другу. | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
| | 34 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | Умение ловить подброшенный мяч |
| | 35 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
| | 36 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| Коррекционные игры 4ч. | 37 | Игра «Займи свое место» | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 38 | Игра «Наблюдатель» | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 39 | Игра «Запомни порядок». | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 40 | Игра «Весёлая Мозаика» | Осознанно применять правила игры на практике |
| Общеразвивающие игры 6ч. | 41 | Эстафета на мячах-прыгунах | Уметь пользоваться спортивным снарядом |
| | 42 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
| | 43 | Игра «Не давай мяч водящему» | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |

| | | | |
|---|----|---|---|
| | 44 | Игра «Вызов номеров» | Знать правила, применять на практике. |
| | 45 | Игра «Кто-то Лишний» | Знать правила, использовать на практике. |
| | 46 | Игра «Космонавты» | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| Игры с бегом и прыжками: 4ч. | 47 | Игра «Догони мяч» | Знать правила игры и применять их на практике. |
| | 48 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
| | 49 | Салки с маленьким мячом | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| | 50 | Игры и эстафеты со скакалкой | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| | 51 | Игры: «Удочка», «Скакуны» | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| Гимнастика и акробатика 28ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 52 | Название и назначение гимнастического оборудования. Правила Т.Б. | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| Строевые упражнения 5ч. | 53 | Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
| | 54 | Понятия: шеренга, интервал, колонна, дистанция. П.и. «Найди своё место». | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
| | 55 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Размыкание. П.и. «Рыболовы». | Понимать инструкцию учителя. Выполнять задание. |
| | 56 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте. П.и. «Салки». | Выполнять задания учителя, следуя инструкции и показу. |
| Упражнения для развития пространственной дифференцировки и точности движений | 57 | Построение в круг. Размыкание, смыкание круга движением вперёд, назад. П.и. «Пустое место». | Действовать согласно инструкции учителя |

| | | | |
|---|----|--|--|
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч. | 58 | Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса. п.и. «Космонавты» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
| | 59 | Упражнения для мышц спины и живота. п.и «Салки с маленьким мячом» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 60 | Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов. П.и. «Салки маршем». | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 61 | Упражнения для формирования правильной осанки. П.и. «Вызов номеров». | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 62 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний». | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 63 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 64 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| Равновесие 3ч. | 65 | Ходьба по бревну с различным положением рук. | Уметь выполнять заданные упражнения |
| | 66 | Ходьба по бревну правым, левым боком приставным шагом. | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
| | 67 | Ходьба по бревну с предметами. Ходьба на носках. | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |
| Лазание и перелезание 6 ч. | 68 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание лёжа на скамье. | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
| | 69 | Подлезание перелезание через препятствия. | Уметь преодолевать препятствия |
| | 70 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | Лазать по наклонной скамье |
| | 71 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | Уметь передвигаться по шведской стенке |
| | 72 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
| | 73 | Вис на канате сидя на узле, | Уметь выполнять захват |

| | | | |
|-------------------------------|----|---|--|
| | | ноги скрестно, стоя на узле. | каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
| Висы и упоры 2ч. | 74 | Сгибание и разгибание ног ввесе. Вис согнувшись, прогнувшись | Уметь выполнять висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивать колени к груди в весе. |
| | 75 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | Выполнять упор на низкой перекладине. |
| Кувырки и перекаты 2ч. | 76 | Перекат вправо, влево с вытянутыми вверх руками. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| | 77 | Перекат вправо, влево с захватом руками коленок. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| . | 78 | Группировка. Кувырок вперед из группировки. Стойка на лопатках. | Выполнять группировку, кувырок, соблюдая Т.Б. |
| | 79 | Группировка. Кувырок назад по наклонному мату. | Выполнять группировку и кувырок назад. |
| Опорные прыжки 2 ч | | | |
| | 80 | Опорный прыжок ноги врозь, вдоль гимнастической скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
| | 81 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
| | | Подвижные игры: 3 ч. | |
| | 82 | Игра «Охотники и утки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |
| | 83 | Игры эстафеты с предметами | Применять на практике приобретённые навыки |
| | 84 | Игра «Аукцион» | Выполнять задания учителя с высокими результатами |
| Лёгкая атлетика 18ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 85 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| Тестирование | 86 | Бег 30м., прыжок в длину двумя | Повысить свои результаты |

| | | | |
|--------------------------------|----|--|---|
| 1ч. | | ногами с места. Подтягивание. | |
| Строевые упражнения 1ч. | 87 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевой шаг на месте, в движении. | Уметь строиться в колонну по росту. |
| Ходьба 2ч. | 88 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
| | 89 | Чередование ходьбы и бега отрезками по 20, 30 м. | Выполнять задание по сигналу учителя |
| Бег 5ч. | 90 | Бег в ровном темпе 2 мин. ОРУ в движении | Пробегать в ровном темпе 1 мин., выполнять комплекс ОРУ в движении |
| | 91 | Беговые упражнения. ОФП. | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
| | 92 | Бег на короткую дистанцию 10,20,30м. в парах | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |
| | 93 | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
| | 94 | Бег из различных стартовых положений | Уметь выполнять упражнение согласно инструкции учителя |
| Прыжки | 95 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперед и в стороны. | По команде учителя выполнять задания |
| | 96 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
| | 97 | Прыжок в длину двумя из низкого приседа. | Уметь выполнять прыжок с правильным взмахом рук |
| Метание | 98 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
| | 99 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперед. | Правильно выполнять стойку метателя. |

| | | | |
|-----------------------------|-----|---|---|
| | 100 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
| Подвижные игры: 2 ч. | | | |
| | 101 | Игра «Кольцеброс» | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
| | 102 | Подвижная игра «Салки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |

3 класс.

| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|--------------------------------|---------|--|---|
| Лёгкая атлетика 25ч. | | | |
| Общие сведения. 1 ч. | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в физкультурном зале. |
| Тестирование 1ч. | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| Строевые упражнения 2ч. | 3 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевые упражнения. П.И. «Запомни порядок» | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
| | 4 | Совершенствовать навыки построения. Построение на заданном месте | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |
| Ходьба 5ч. | 5 | Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами по кругу. П.и. "Запомни порядок" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| | 6 | Ходьба с изменением положения рук. П.и. «Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
| | 7 | Ходьба по прямой на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. П.и. | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением |

| | | | |
|-------------------|----|--|---|
| | | "Космонавты" | правильной осанки. |
| | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
| | 9 | Чередовании ходьбы и бега. п.и. «Салки» | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| Бег 7ч. | 10 | Бег в парах 10м.,20м.,30м. п.и. "Мыши водят хоровод" | Уметь выполнять высокий старт. |
| | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 2 мин. | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1мин; быстро пробежать 30 м. |
| | 12 | Бег из различных стартовых положений. | Уметь ориентироваться и группироваться |
| | 13 | Челночный бег 3*10. | Уметь выполнять высокий старт; быстро пробежать 30 м. |
| | 14 | Бег с преследованием. п.и. «Кто-то лишний» | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
| | 15 | Специально-беговые упражнения. п.и. «Через между» | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
| | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение. "Охотники и утки" | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| Прыжки 6ч. | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, на месте и с продвижением вперед. п.и. "Через ручеек" | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. п.и. "Мышеловка " | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
| | 19 | Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| | 20 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание через возвышенность | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
| | 21 | Бег через скакалку с продвижением вперед. п.и «Удочка» | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
| | 22 | Закрепить навыки работы со | Уметь правильно выполнять |

| | | | |
|--|----|--|---|
| | | скакалкой. П.и. «Удочка» | упражнение |
| Метание 3ч. | 23 | Метание мяча с места. п.и. «Метко в цель» | Уметь выполнять стойку-шаг вперёд, правильно держать мяч. |
| | 24 | Метание мяча на дальность отскока. п.и. "Пустое место" | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
| | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель. п.и. "Мяч в сачок" | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| Игры на закрепление пройденного материала 1 ч | | | |
| | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
| Подвижные игры 24 ч. | | | |
| Общие сведения 1ч. | 27 | Правила поведения в спортзале. Правила Т.Б. | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| Упражнения с большими мячами 4ч. | 28 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой, ловля его двумя руками. | Умение ловить подброшенный мяч |
| | 29 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | Умение ловить мяч после отскока. |
| | 30 | Передача мяча двумя руками в парах. | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
| | 31 | Перебрасывание мяча через низко натянутую сетку | Умение перебрасывать мяч через сетку. |
| Упражнения с малыми мячами 4ч. | 32 | Разбрасывание и сбориение малых мячей. Катание мячей друг другу. | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
| | 33 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | Умение ловить подброшенный мяч |
| | 34 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
| | 35 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| Коррекционные игры 4ч. | 36 | Игра «Займи свое место» | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 37 | Игра «Наблюдатель» | Осознанно применять правила игры на практике |

| | | | |
|-------------------------------------|----|--|---|
| | 38 | Игра «Запомни порядок». | Осознанно применять правила игры на практике |
| | 39 | Игра «Весёлая Мозаика» | Осознанно применять правила игры на практике |
| Общеразвивающие игры 6ч. | 40 | Эстафета на мячах-прыгунах | Уметь пользоваться спортивным снарядам |
| | 41 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
| | 42 | Игра «Не давай мяч водящему» | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |
| | 43 | Игра «Вызов номеров» | Знать правила, применять на практике. |
| | 44 | Игра «Кто-то Лишний» | Знать правила, использовать на практике. |
| | 45 | Игра «Космонавты» | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| Игры с бегом и прыжками: 6ч. | 46 | Игра «Догони мяч» | Знать правила игры и применять их на практике. |
| | 47 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
| | 48 | Салки с маленьким мячом | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| | 49 | Игры и эстафеты со скакалкой | Уметь пользоваться спортивным снарядам |
| | 50 | Игра «Аукцион» | Выполнять задания учителя с высокими результатами |
| | | Гимнастика и акробатика 30ч. | |
| Общие сведения 1ч. | 51 | Название и назначение гимнастического оборудования. Правила Т.Б. | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| Строевые упражнения 4ч | 52 | Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
| | 53 | Понятия: шеренга, интервал, колонна, дистанция. П.и. «Найди своё место» | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
| | 54 | Перестроение в две шеренги, в | Понимать инструкцию |

| | | | |
|--|----|---|--|
| | | две колонны. Размыкание. П.и. «Рыболовы» | учителя. Выполнять задание |
| | 55 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте. П.и. «Салки» | Выполнять задания учителя, следуя инструкции и показу |
| | 56 | Построение в круг. Размыкание, смыкание круга движением вперёд, назад. П.и. «Пустое место». | Действовать согласно инструкции учителя |
| Упражнения для развития пространственной дифференцировки и точности движений. 1ч. | 57 | Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса. п.и. «Космонавты» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч. | 58 | Упражнения для мышц спины и живота. П.и «Салки с маленьким мячом» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 59 | Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов. П.и. «Салки маршем» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 60 | Упражнения для формирования правильной осанки. П.и. «Вызов номеров» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
| | 61 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 62 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 63 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| | 64 | Ходьба по бревну с различным положением рук. | Уметь выполнять заданные упражнения |
| Равновесие 3ч. | 65 | Ходьба по бревну правым, левым боком приставным шагом. | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
| | 66 | Ходьба по бревну с предметами. Ходьба на носках. | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |

| | | | |
|-----------------------------------|----|--|---|
| | 67 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание лёжа на скамье. | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
| Лазание и перелезание 6 ч. | 68 | Подлезание перелезание через препятствия. | Уметь преодолевать препятствия |
| | 69 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | Лазать по наклонной скамье |
| | 70 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | Уметь передвигаться по шведской стенке |
| | 71 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
| | 72 | Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле. | Уметь выполнять захват каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
| | 73 | Сгибание и разгибание ног в вися. Вис согнувшись, прогнувшись | Уметь выполнять висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивать колени к груди в вися. |
| Висы и упоры 2ч. | 74 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | Выполнять упор на низкой перекладине. |
| | 75 | Перекаат вправо, влево с вытянутыми вверх руками. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| Кувырки и перекааты 2ч. | 76 | Перекаат вправо, влево с захватом руками коленок. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| | 77 | Группировка. Кувырок вперед из группировки. Стойка на лопатках. | Выполнять группировку, кувырок, соблюдая Т.Б. |
| Опорные прыжки 1 ч. | 78 | Группировка. Кувырок назад по наклонному мату. | Выполнять группировку и кувырок назад. |
| | 79 | Опорный прыжок ноги врозь, вдоль гимнастической скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
| | 80 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |

| | | | |
|---------------------------------|----|--|--|
| | | Подвижные игры 4ч. | |
| | 81 | Игра «Охотники и утки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |
| | 82 | Игра «Вызов номеров» | Быть внимательным. |
| | 83 | Игры с элементами лёгкой атлетики. | Применять на практике приобретённые навыки |
| | 84 | Игры эстафеты с предметами | Применять на практике приобретённые навыки |
| | | Легкая атлетика | |
| Общие сведения. 1ч. | 85 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| Тестирование. 1ч. | 86 | Бег 30м., прыжок в длину двумя ногами с места. Подтягивание. | Повысить свои результаты |
| Строевые упражнения. 1ч. | 87 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевой шаг на месте, в движении. | Уметь строиться в колонну по росту. |
| Ходьба. 2ч. | 88 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
| | 89 | Чередование ходьбы и бега отрезками по 20, 30 м. | Выполнять задание по сигналу учителя |
| Бег 5ч. | 90 | Бег в ровном темпе 2 мин. ОРУ в движении | Пробегать в ровном темпе 1 минуту. Выполнять комплекс ОРУ в движении |
| | 91 | Беговые упражнения. ОФП. | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
| | 92 | Бег на короткую дистанцию 10,20,30м. в парах | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |
| | 93 | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
| | 94 | Бег из различных стартовых положений | Уметь выполнять упражнение согласно инструкции учителя |
| Прыжки. 3ч. | 95 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперёд и в стороны. | По команде учителя выполнять задания |
| | 96 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
| | 97 | Прыжок в длину двумя из | Уметь выполнять |

| | | | |
|-----------------------------|-----|---|---|
| | | низкого приседа. | прыжок с правильным взмахом рук |
| Метание. 3ч. | 98 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
| | 99 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперед. | Правильно выполнять стойку метателя. |
| | 100 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
| Подвижные игры. 2 ч. | | | |
| | 101 | Игра «Кольцеброс» | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
| | 102 | Подвижная игра «Салки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |

4 класс.

| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|---|---------|---|---|
| Знания о физической культуре (5ч). | | | |
| | 1 | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| | 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 3 | ОРУ. Игра «Совушка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 4 | Понятие о предварительной и исполнительной командах. Комплекс гимнастики. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 5 | Понятие о физической культуре. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Легкая атлетика 20ч. | | | |
| Ходьба (7). | 6 | Развитие двигательных способностей и физических качеств человека. Игра | Адекватно реагировать на замечания учителя. |

| | | | |
|--------------------|----|--|---|
| | | «Повторяй за мной». | |
| | 7 | Ходьба с различными положениями и движениями рук. ОРУ. Игра «Совушка». | Соблюдать дистанцию. |
| | 8 | Обучение ходьбе в полуприседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка». | Соблюдать дистанцию. |
| | 9 | Повторение ходьбы в полуприседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| | 10 | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 11 | Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. |
| | 12 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Бег (7). | 13 | Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 14 | Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 15 | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 16 | Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 17 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени. Комплекс гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 18 | Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Соблюдать дистанцию. |
| | 19 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс гимнастики. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| Прыжки (6). | 20 | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». | Соблюдать дистанцию. |
| | 21 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». | Выполнять комплексы гимнастики. |

| | | | |
|---|----|---|---|
| | 22 | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 23 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 24 | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 25 | Прыжки в длину на результат. Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| Гимнастика 49ч. | | | |
| Теория 6ч. | 26 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | Соблюдать дистанцию. |
| | 27 | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. Игра «Удочка». | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| | 28 | Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| | 29 | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 30 | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и обратно. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 31 | Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Общеразвивающие упражнения без предметов 18ч.. | 32 | Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 33 | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 34 | Повторение наклонов туловища | Адекватно реагировать на |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной». | замечания учителя. |
| 35 | | Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 36 | | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 37 | | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 38 | | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 39 | | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 40 | | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 41 | | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 42 | | Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 43 | | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 44 | | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 45 | | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |

| | | | |
|---|----|--|--|
| | 46 | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 47 | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 48 | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 49 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Упражнения с предметами 10ч. | 50 | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 51 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 52 | Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 53 | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 54 | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 55 | Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 56 | Упражнения с большими мячами. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 57 | Подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 58 | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |

| | | | |
|---|----|---|--|
| | 59 | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Комплексы ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| Элементы акробатических упражнений 2ч. | 60 | Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 61 | Повторение техники кувырков вперед и назад. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| Лазание и перелазание 3. | 62 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 63 | Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. ОРУ в движении. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 64 | Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Упражнения на равновесия 4. | 65 | Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 66 | Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 67 | Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 68 | Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ на равновесие. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| Переноска грузов 2ч. | 69 | Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 70 | Переноска тяжелых предметов. Игра «Говорящий мяч». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| Прыжки 4ч. | 71 | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 72 | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 73 | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен. | Выполнять комплексы гимнастики. |

| | | | |
|----------------------------|----|--|--|
| | 74 | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Подвижные игры 11ч. | | | |
| | 75 | ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 76 | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 77 | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 78 | ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 79 | Комплекс гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 80 | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 81 | Повторение комплекса гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 82 | Повторение игры «Салки». ОРУ. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 83 | Игра «Охотники и утки», «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 84 | ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 85 | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Пионербол 5ч. | | | |
| | 86 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передаче мяча двумя руками от груди. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 87 | Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 88 | ОРУ. Обучение подачи мяча | Выполнять комплексы |

| | | | |
|---|-----|--|---|
| | | одной рукой снизу. Ловля мяча. | гимнастики. |
| | 89 | Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 90 | ОРУ. Учебная игра через сетку. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений 4ч. | | | |
| | 91 | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 92 | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 93 | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| | 94 | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| Легкая атлетика 5ч. | | | |
| | 95 | Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 96 | Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| | 97 | Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 98 | Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 99 | Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| Метание 3ч. | | | |
| | 100 | Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| | 101 | Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила |

| | | | |
|--|-----|--|---------------------------------|
| | | | игры. |
| | 102 | Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Быстрые мячи». | Выполнять комплексы гимнастики. |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ**

Оборудование: теннисные мячи, волейбольные мячи, обручи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, ракетки для настольного тенниса, теннисные столы, теннисные шарики, гимнастический мостик, гимнастические палки. козёл, канат.